

給食だより 6月号

6月の地産地消

米 だいず 若さのみそ あいおいさんとうふ
にんにく たまねぎ 干しいたけ ゆず果汁
ちりめんじゃこ ほしえび

6月のかみかみ献立

6日(木) ごぼうサラダ
13日(木) じゃこのカミカミサラダ
20日(木) ドライカレー
27日(木) ミネストローネ

梅雨の季節がやってきました。じめじめした梅雨の時期は、体の抵抗力が落ちやすくなり、体調を崩しがちです。こまめに水分を補給し、バランスの良い食事をして、元気に過ごしましょう。また、気温や湿度が上がって、食中毒が発生しやすい時期でもあります。しっかり手洗いをし、身の回りの衛生には特に気をつけましょう。



6月は『食育月間』です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。とくに子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。さらに伝統的な地域の食文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にご家庭でも「食」に関心をもつための取り組みをしてみたいはいかがでしょうか。

< 家庭で取り組める食育 >

三食きちんと食べて食生活リズムを向上させよう！



家族そろって食卓を囲もう！



食べ物を大切に、感謝して食べよう！



地域の特産物や食文化を理解し、未来に受け継ごう！



好き嫌いせず、バランスよく食べよう！



食事の準備や後片付けを一緒にしよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



丈夫な歯を保つために、よく噛んで食べることは大切なことです。よく噛むことで、味わって食事をすることができ、満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぐことができます。給食でも、よく噛んで食べられるように噛み応えのある食材や、丈夫な歯を作るために必要なカルシウムを多く含む食材がたくさん出てきます。この一週間をきっかけにして、よく噛んで食べる習慣を身に付けて、歯と口の健康を維持しましょう。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点！多彩なメニュー！

未来につながる 相生の給食！！

6月の『まるまる満点メニュー』

18日(火) 鰯の南蛮漬け キャベツともやしの梅肉あえ 茎わかめスープ

6月は『暑さに負けない！食欲アップ献立』です。夏は、暑さで体が疲れやすく、食欲も落ちやすい時期です。疲労回復や夏バテ予防に、香辛料（こしょう）や、香味野菜（生姜、ねぎ、玉ねぎ）、酸味のある食材（梅干し、酢）を取り入れて、ご飯が進む工夫をしています。また、和え物のキャベツにはキャベジン（ビタミンU）、スープの豚肉にはビタミンBが多く含まれ、どちらも疲労回復に働きます。



6月こんだて

令和6年度

相生市学校給食会

曜 日	曜 日	パ ン こ は ん	牛 乳	お か ず	さ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
					ねつや力になるもの ☆ 黄のたべもの	体をつくるもの ☆ 赤のたべもの	体のちようしをととのえるもの ☆ 緑のたべもの			
3	月	ごはん	○	あつあげのカレーいため いもだんごじる	ごはん ごま油 さとう でんぶん いもだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな	かいそう るい	574	22.4
									682	25.5
4	火	ごはん	ジョ ア	チキンチキンごぼう キャベツのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ジョア とりにく とうふ みそ	ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	さかな るい	559	24.6
									673	29.0
5	水	ごはん	○	だしまきたまご ひじきまめ のっぺいじる	ごはん さとう あぶら さといも でんぶん	ぎゅうにゅう だしまきたまご だいず ひじき うすあげ だいずのはな とうふ	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しゅじつ るい	562	22.2
									663	24.8
6	木	こめこ パン	○	ごぼうサラダ ポトフ いちごジャム	こめこパン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも オリーブ油 いちごジャム	ぎゅうにゅう チキンハム みそ ポークウィンナー	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	こざかな るい	573	19.0
									701	22.0
7	金	ごはん	○	あげシュウマイ ザーサイのいためもの もずくじる	ごはん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく もずく パーコン とうふ	ザーサイ きくらげ たけのこ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	いもるい	568	21.4
									694	25.7
10	月	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ こんさいのごまみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ みそ	たまねぎ いんげん しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	きのこるい	570	19.8
									682	22.5
11	火	ごはん	○	ちゅうかふうたつたあげ さんしよくナムル ビーフンスープ	ごはん ごま油 でんぶん あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	たまご るい	575	22.9
									687	26.5
12	水	ごはん	○	かつおのごしきに かきたまじる	ごはん でんぶん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ねぎ	くだもの るい	599	30.3
									712	35.0
13	木	パン	○	じゃこのカミカミサラダ ポークビーンズ バナナ	ごはん あぶら さとう じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず ぶたにく	きりほしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 たまねぎ にんにく トマト缶 バナナ	かいそう るい	578	22.6
									700	26.7
14	金	ごはん	○	さつまいもとツナのいそに ぶたじる あじつけのり	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき まぐろフレーク うすあげ だいずのはな ぶたにく とうふ みそ あじつけのり	にんじん いんげん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	しゅじつ るい	607	22.2
									724	25.3
17	月	ごはん	○	にくだんごのすぶたふう ちゅうかふうかきたまじる	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう にくだんご たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが ねぎ	さかな るい	600	23.7
									714	27.4
18	火	【まるまる満点 メニュー】 ごはん	○	あじのなんばんづけ キャベツともやしのばいにくあえ くきわかめスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし くきわかめ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり うめぼし えのきたけ ねぎ しょうが	くだもの るい	601	25.5
									719	29.5
19	水	【食育の日】 ごはん	○	とりにくのゆずふうみ さんしよくごまあえ わかさのみそのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう こま ごま油	ぎゅうにゅう とりにく だいずのはな あいおいさんどうふ うすあげ わかさのみそ	ゆず果汁 こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	こざかな るい	582	29.4
									697	33.8
20	木	パン	○	ドライカレー とうにゅうコーンスープ	パン あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース パセリ コーン	やさいるい	592	26.1
									725	31.3
21	金	ごはん	○	ホイコーロー ぎょうざスープ	ごはん さとう あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	キャベツ ピーマン にんじん しろねぎ にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ	いもるい	577	21.4
									685	24.5
24	月	とりから どんぶり	○	とうがんのすましじる れいとうパイン	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	たまねぎ ねぎ とうがん にんじん パイナップル	いろのこい やさいるい	575	26.2
									679	30.2
25	火	げんりょう ごはん	○	にくうどん いりどり のりのつくだに	ごはん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ とりにく のりのつくだに	たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん	きのこるい	552	24.0
									655	28.1
26	水	なつやさい カレー ライス	ジョ ア	フルーツしらたま	ごはん あぶら しらたまだんご みかんゼリー	ジョア ぎゅうにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン パイナップル もも	ぎゅう にゅう	580	17.1
									702	19.7
27	木	パン	○	ウィンナーポテト ミネストローネ	パン じゃがいも オリーブ油 あぶら	ぎゅうにゅう あおのり チキンウィンナー パーコン だいず	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ トマト缶	くだもの るい	566	23.1
									695	27.5
28	金	ごはん	○	コロッケ きりほしだいこんとこまつなのあえもの ぶたもやしスープ	ごはん あぶら さとう ごま油 ラー油	ぎゅうにゅう コロッケ ぶたにく かつおぶし みそ	きりほしだいこん こまつな ゆず果汁 にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん ねぎ	かいそう るい	603	19.0
									717	21.5