



6月 給食だより



令和5年 6月
巨理町立学校給食センター

6月は「食育月間」です！

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度を
する



わが家の味を伝える



6/4~6/10

歯と口の健康週間



ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの一週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



かむ習慣をつけるには？

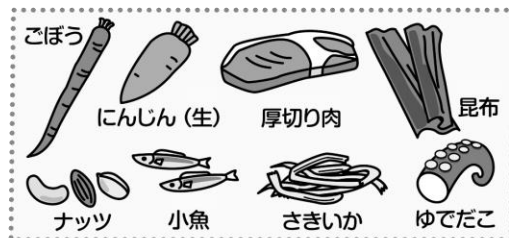
★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物





6月 予定献立表



*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです(火・金)

月	火			水			木			金		
6月4日～10日は 「 歯と口の健康週間 」です。 給食では、6月2日～9日に、 「かみごたえのある食べ物」 や歯に大切な「カルシウムが 多くとれる食べ物」を取り入 れた献立にしています。丈夫 で健康な歯と口を保つため に、よくかんで食べましょ う。 	月平均 栄養価	小学校 (3・4年)	中学校	※ は給食のない 学校です。 (変更になっている場合が あります。学校により等 でもご確認ください。) ※ 太文字 は巨理町の食材 を使用した献立です。 ※ はスプーンの つく献立です。			1 ごはん ボークカレー ボイルキャベツ (P青じそドレッシング) ヨーグルト			2 歯と口の健康週間メニュー ごはん かつおカツの みそソースかけ(みそ) きんぴらごぼう		
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	613 24.2 20.2 2.4	764 28.7 22.7 2.9				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	680 23.5 17.7 2.3	810 26.5 18.7 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	623 22.7 17.4 2.9	780 27.7 19.4 3.4
5 歯と口の健康週間メニュー ごはん 豚肉のおろしソースかけ 茎わかめの炒め物 キャベツと油揚げのみそ汁 (油揚げ・豆腐・みそ)	6 歯と口の健康週間メニュー ごはん しらす入りかき揚げ (P天つゆ) 五目豆 ひきな汁(豆腐・みそ)			7 歯と口の健康週間メニュー ミルクパン チーズオムレツ ごぼうとベーコンのソテ コロコロ肉野菜スープ			8 歯と口の健康週間メニュー ごはん ツナそば ひじきの炒め煮 沢煮椀			9 歯と口の健康週間メニュー ごはん 麻婆豆腐(豆腐) もやしの中華炒め レモンゼリー		
全中	逢小6年・全中			逢小・全中			吉小			吉小		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	609 26.7 20.1 3.2			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	603 23.3 17.8 2.3		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	591 28.3 17.1 2.0	728 33.2 19.2 2.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	619 22.8 19.3 2.5	754 26.8 21.6 2.9
12 ごはん いわしバーグの オーロラソースかけ(みそ) すき昆布の炒り煮 うーめん汁(油揚げ)	13 ごはん 納豆 肉じゃが 油麩のみそ汁 (豆腐・みそ)			14 ココアパン 鶏肉のマスタード焼き パンネミートソース 野菜スープ			15 ごはん シュウマイ チンジャオロースー 豆腐とたまごの中華スープ (豆腐)			16 ★セルフ豚丼 (★麦ごはん ★豚丼の具) ボイル野菜 (P香ごまドレッシング) なめこ汁(油揚げ・豆腐・みそ)		
										巨小6年・全中		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	585 25.1 13.5 2.6	734 30.7 15.3 3.2		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	615 28.3 16.9 2.4	748 32.2 18.3 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	592 29.2 23.8 2.8	741 35.5 28.5 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	649 25.0 23.3 2.2	831 30.3 28.7 2.6
19 ごはん 春巻 ホイコーロー(みそ) えびボールスープ	20 ごはん さばの照り焼き 切干大根の炒り煮 花麩のみそ汁 (豆腐・みそ)			21 背割ソフトパン ウィンナーのソースかけ 青のりポテトソテー ジュリエンヌスープ			22 ごはん 肉みそ(みそ) 小松菜の炒め煮 けんちん汁(豆腐)			23 ごはん キャベツメンチカツ (Pソース) 春雨の中華炒め わかめスープ(豆腐)		
巨小6年・全中							逢中			巨中		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	592 20.6 17.5 2.3			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	627 26.2 22.1 2.0	779 31.4 25.5 2.3	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	589 21.8 28.9 3.4	740 26.4 35.5 4.2	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	607 26.1 17.6 2.5	751 30.7 19.7 2.8
26 ごはん キーマカレー 大豆とコーンのソテー ポトフ	27 ごはん 照り焼きハンバーグ ボイル野菜 (Pイタリアンドレッシング) コーンスープ			28 バターロールパン かぼちゃクロック ミネストローネ 冷凍パイ			29 ごはん(わかめふりかけ) 厚焼きたまご こくず(生揚げ) 大根とえのきたけのみそ汁 (豆腐・みそ)			30 ごはん 白身魚フライソースかけ カラフルソテー キャベツとベーコンのスープ		
荒中										巨小		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	590 23.5 17.3 2.1	731 27.5 19.2 2.5		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	697 23.6 23.5 2.3	856 28.1 26.1 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	628 18.9 25.8 2.1	790 22.7 30.8 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	571 24.9 15.1 2.5	711 29.2 17.0 2.7

～お知らせ～

学校給食の安全のため、夏季期間中(6～10月)は、あえ物・サラダ等を控えた献立になりますのでご了承願います。

巨理町教育委員会・巨理町立学校給食センター