



6月 給食だより



[第一子配布]
令和5年度
高岡市立中田小学校

これから梅雨に向けてジメジメとした日が多くなり、体調も崩しやすくなります。健康管理をしっかりして元気に過ごしてほしいと思います。

また、気温や湿度が高くなるにつれて、食中毒をひき起こす細菌の活動が活発になってきますので、ご家庭でも手洗いや十分な加熱調理等、衛生管理にもご注意ください。

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

高岡市では、毎月19日に地場産食材を使用した「高岡食19井(たかおかしょくいくどん)」献立を実施しています。今月は、富山湾で獲れた白えびを使用したかき揚げ丼を提供予定です。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



6/4～6/10は

歯と口の健康週間！

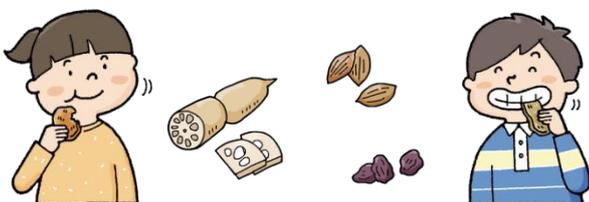


よく噛むことの効果

<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>虫歯予防</p> 
よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よく噛むとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	噛むことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。

Q. 噛む力をつけるにはどうすれば良いの？

A. 噛む力は毎日の食事や間食を通して身に付けるものです。するめや干し芋、ドライフルーツ等の乾物は、水分が少ない分、噛みごたえも抜群です。噛みごたえのあるものを食べてしっかり噛む体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



歯を強くする
カルシウムが多い食品



6月 予定献立表

高岡市立中田小学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるもとになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1木	かみかみ こんだて	わかめごはん	さけのおしおやき こんにやくのきんぴら なめこのみそしる ミックスナッツ	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たけのこ なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら ごま ミックスナッツ
2金		しょくパン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ にまめ ワンダンスープ	ベーコン たまご きんときまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム はくさい ほんしめじ	しょくパン さとう ワンタン	サラダあぶら
5月		ごはん	えびシューマイ ハンサンスー マーボー豆腐	えびシューマイ ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら サラダあぶら
6火	じばさんびん こんだて	ごはん	ひよこまめのあげがらめ あおなのゆばあえ にくじゃが	ひよこまめ こうや豆腐 ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	あぶら
7水		こめこいりパン	すどり しおもみ フルーツポンチ アーモンドごさかな	とりにく うずらのたまご ごさかな	ぎゅうにゅう かんてん ごさかな	にんじん ピーマン	しょうが きゅうり キャベツ みかん もも パイン パナナ	こめこいりパン でんぶん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら アーモンド
8木	じばさんびん こんだて	ごはん	しろみぎかなのマヨネーズやき こまつなとなましいたけのひたし みそしる ぶどうゼリー	シイラ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ なましいたけ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも ゼリー	マヨネーズ
9金		2/3コッペパン	オムレツ ごまドレッシングあえ やきそば アップルシャーベット	オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ アップルシャーベット	2/3コッペパン さとう ちゅうかめん	ごま サラダあぶら
12月		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため ほうれんそうのおひたし じゃがいもみそしる アンデスメロン	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが なましいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ アンデスメロン	ごはん さとう しらたき じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら
13火		ごはん	さわらのしおこうじやき はりはりあえ すきやきに ヨーグルト	さわら ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも しらたき ふ	ごま
14水		コッペパン	コーンエッグ キャベツとパインのサラダ ミネストローネ カシューナッツ	たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	コーン キャベツ きゅうり パイン たまねぎ しめじ セロリ	コッペパン さとう じゃがいも	サラダあぶら オリーブオイル カシューナッツ
15木		げんりようごはん	さばのカレーあげ ひじきのいりに そうめんじる	さば ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	コーン たまねぎ きくらげ ねぎ	ごはん でんぶん じょうしんこ さとう こんにやく そうめん	あぶら サラダあぶら
16金		ごはん	ししゃものいしがきあげ ゆかりあえ もずくと豆腐のみそしる れいとうみかん	ししゃも たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ れいとうみかん	ごはん こむぎこ	ごま あぶら
19月	たかおかしよくと 高岡食19井 こんだて	しろえびの かきあげどん	きゅうりとキャベツのしおもみ わかめのみそしる ブルーベリーゼリー	しろえび だいず たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい なましいたけ ねぎ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら
20火	きょうどしよく こんだて	ごはん	やきそば ほうれんそうとしめじのごまみそ ふときゅうりじる	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ ふときゅうり たまねぎ	ごはん さとう	ごま
21水		コッペパン	とりにくのレモンソースかけ コーンポテト やさしいスープ ピーチシャーベット	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	コーン なましいたけ たまねぎ たけのこ ピーチシャーベット	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら サラダあぶら マーガリン
22木		ごはん	がんものふくめに にらのごまあえ とんじる ほしブルー	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが だいこん ごぼう ねぎ ほしブルー	ごはん さとう さつまいも こんにやく	ごま
23金		コッペパン	あらびきウィンナー フルーツあえ こめシチュー	ウィンナー とりにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	りんご パイン みかん もも バナナ レーズン たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも じょうしんこ	マーガリン
26月		ごはん	いわしのうめに ぶたにくときりほしだいこんのエスニックいため だんごいりごまみそしる オレンジ	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく きりほしだいこん エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん しらたまだんご こんにやく	ごまあぶら ごま
27火		げんりようごはん	ショウロンボウ やさしいサラダ みそラーメン とうにゅうプリン	ショウロンボウ ぶたにく あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ メンマ にんにく ねぎ	ごはん さとう プリン ちゅうかめん	サラダあぶら
28水		しょくパン	たかおかげんきコロック やさしいとベーコンのソテー たまごとコーンのスープ チョコレートクリーム	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン チンゲンサイ パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	しょくパン コロック でんぶん チョコクリーム	あぶら サラダあぶら
29木		むぎごはん	とうふハンバーグ くきわかめのサラダ キーマカレー	とうふハンバーグ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン	きゅうり コーン たまねぎ	むぎごはん ごま	サラダあぶら ごま
30金		ごはん	あかうおのたつたあげ ナムル かんこくふうにくじゃが あおりんごゼリー	あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう しらたき ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら サラダあぶら

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
 ※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 6月の平均栄養摂取量
 エネルギー: 653kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 21.0g
 参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)