

6月給食だより



令和6年5月31日

高岡市立高岡西部中学校

6月に入ると、だんだんと気温と湿度が高くなり、食中毒菌が繁殖しやすくなります。食事の前は、しっかりと手を洗い、衛生面に気を付けましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取組

乳幼児期 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	学童・思春期 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	青年・成人期 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	高齢期 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える
--	--	---	--

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



6月予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)		ごはん	かにシューマイ◆ 拌三絲 アップルシャーベット 麻婆豆腐	かにシューマイ 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく 生姜 干しいたけ りんご	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	E 849 kcal P 28.0 g F 20.6 g	
4 (火)		コッペパン	タンドリーチキン アスパラソテー フルーツボンチ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	きゃべつ 玉ねぎ アスパラガス みかん もも バイン パナナ	コッペパン 寒天 ゼリー 砂糖 サイダー		E 801 kcal P 34.2 g F 18.0 g	
5 (水)	地場産品 献立 (ほうれん草)	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ 肉じゃが メロンゼリー	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉 ゆば	牛乳	ほうれん草 いんげん	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく でんぷん 砂糖 ゼリー	油	E 891 kcal P 25.9 g F 20.3 g	
6 (木)		米粉入り パン	荒挽きウインナー コーンポテト 野菜スープ 豆乳プリン	ウインナー	牛乳 わかめ	人参	コーン 玉ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎ	米粉入りパン じゃがいも 豆乳プリン	マーガリン	E 773 kcal P 32.3 g F 27.7 g	
7 (金)	かみかみ 献立	ごはん	鮭の塩焼き 干しプルーン こんにゃくのきんぴら 豆腐ときのこのみそ汁	鮭 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 いんげん	椎茸 ごぼう えのき なめこ ねぎ	ごはん こんにゃく プルーン	ごま ごま油	E 775 kcal P 35.8 g F 16.7 g	

10 (月)		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしの浸し もずくと豆腐の味噌汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 もずく	小松菜 人参	もやし大根 ごぼう ねぎ にんにく 生姜 にら みかん	ごはん しらたき 砂糖	ごま油 油	E 771 kcal P 31.6 g F 18.9 g
11 (火)		コッペパン	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー チョコレートクリーム	卵 ベーコン	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	人参 パセリ	きゃべつ 胡瓜 白手巾 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも チョコレートクリーム	マーガリン	E 883 kcal P 32.2 g F 35.8 g
12 (水)	減量 ごはん		塩鯖 ひじきの炒り煮 そうめん汁 アンデスメロン	鯖 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ 干し椎茸 コーン ねぎ メロン	ごはん こんにゃく そうめん	油 ごま	E 873 kcal P 39.3 g F 28.4 g
13 (木)		ごはん	えびのチリソース煮◆ 茹で野菜 中華風卵スープ	えび◆ 味噌 卵 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	たけのこ もやし 生姜 にんにく ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま油	E 789 kcal P 31.6 g F 20.2 g
14 (金)		ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし すき焼き煮 ブドウゼリー	わかさぎ 牛肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	きゃべつ 切干大根 ねぎ	ごはん しらたき じゃがいも 砂糖 すき焼き麩 ゼリー	油	E 864 kcal P 31.1 g F 20.6 g

17 (月)	高岡食 19献立	ごはん	かき揚げ丼 きゅうりときゃべつの塩もみ きのこのすまし汁 青りんごゼリー	豆腐 大豆 卵	牛乳	人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 しめじ ねぎ 椎茸 コーン	ごはん でんぷん しらたま麩 ゼリー	油	E 797 kcal P 24.7 g F 19.0 g
18 (火)		2/3 コッペパン	オムレツ プチトマト ブロッコリーサラダ 焼きそば チーズ	オムレツ	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	胡瓜 玉ねぎ きゃべつ コーン	2/3コッペパン 砂糖		E 806 kcal P 26.8 g F 30.5 g
19 (水)		ごはん	がんもの含め煮 荳わかめのきんぴら 豚汁 味付小魚	がんもどき 豚肉 味噌	牛乳 くきわかめ 味付小魚	人参 いんげん	ごぼう 大根 さつまいも しめじ	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	E 809 kcal P 28.7 g F 21.6 g
20 (木)		食パン	若鶏肉の香味焼き フルーツあえ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト いんげん	玉ねぎ 白手巾 ねぎ セロリ しめじ 生姜 りんご バイン みかん もも パナナ	食パン じゃがいも マカロニ レーズン 砂糖	オリーブ油 ごま油	E 866 kcal P 37.0 g F 22.8 g
21 (金)	郷土食 献立	ごはん	赤魚のたれがけ ほうれん草とえのきのごまみそ 太きゅうり汁 ピーチシャーベット	赤魚 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	きゃべつ えのき 生姜 玉ねぎ 太きゅうり ピーチシャーベット	ごはん でんぷん 砂糖	油 ごま	E 811 kcal P 30.2 g F 23.8 g

24 (月)		ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉と切干大根のエスニック炒め 団子入りごまみそ汁 オレンジ	いわし 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参	切干大根 ごぼう エリンギ にら ねぎ にんにく オレンジ	ごはん 白玉団子 ごま ごま油 オイスターソース		E 829 kcal P 31.1 g F 19.9 g
25 (火)		食パン	高岡元気コロック ジャム 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスのスープ	コロック 卵 ベーコン	牛乳	小松菜 トマト 赤ピーマン	きゃべつ レタス 玉ねぎ	食パン ジャム でんぷん	油	E 772 kcal P 25.1 g F 33.0 g
26 (水)		麦ごはん	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	豆腐ハンバーグ 豚肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ コーン 胡瓜 ねぎ	麦ごはん 砂糖		E 922 kcal P 36.0 g F 31.3 g
27 (木)		ごはん	フライ餃子 野菜のナムル 五目ラーメン カスタードプリン	餃子 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし メンマ 生姜 きゃべつ にんにく 黒きくらげ ねぎ	ごはん 砂糖 中華麺 カスタードプリン	ごま油	E 826 kcal P 24.0 g F 24.3 g
28 (金)		ごはん	鯖のごまだれがけ 煮豆 味噌汁 冷凍バイン	鯖 金時豆 油揚げ 味噌	牛乳	人参	大根 ねぎ バイン	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま	E 889 kcal P 38.3 g F 22.1 g

※エビ・カニの食品に◆をつけています。
※都合により献立を変更する場合があります。



6月4日~10日は **が**つ **と** **く** **ち** **け**ん **こ**う **し**ゅう **か**ん
6月4日~10日は **が**と**く**の健康週間です!



平均	E 830 kcal P 31.2 g F 23.8 g
----	------------------------------------