



6月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日		
3	火	メキシカンライス 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ABCスープ	602	26.1
4	水	◆歯と口の健康週間メニュー◆ いわしの蒲焼き丼 牛乳 きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物 けんちん汁	617	24.9
5	木	ビスキュイパン 牛乳 豆とパスタのトマトシチュー ごぼうチップスサラダ	690	24.5
6	金	豆入り中華おこわ 牛乳 根菜スープ 豆腐ドーナツ	601	24.1
9	月	ツナトースト 牛乳 ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ	668	30.3
10	火	麦ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 粉吹き芋 かきたま汁	565	25.6
11	水	五目うどん 牛乳 野菜たっぷりメンチカツ あじさいゼリー	610	26.7
12	木	きんぴらごはん 牛乳 ちくさたまごや とうにゅうい 千草卵焼き 豆乳入りさつま汁	574	26.6
13	金	麦ごはん 牛乳 春巻き 三色ナムル ワンタンスープ	647	20.5
16	月	こぎつねごはん 牛乳 肉じゃが煮 からしあえ	584	22.6
17	火	スパゲッティナポリタン 牛乳 豆と大麦入り野菜スープ フルーツのヨーグルトかけ	577	23.5
18	水	和風ドライカレー 牛乳 きびなごの南蛮漬け 味噌汁	630	27.5
19	木	◆長野県の郷土料理◆ キムタクごはん 牛乳 山賊焼き カラフルお浸し きのこ汁	597	26.0
20	金	焼きカレーパン 牛乳 ツナコーンサラダ 小松菜スープ	585	26.5
23	月	大豆と青のりごはん 牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 千草和え	629	24.4
24	火	パンパン 牛乳 鮭入りクリームシチュー パーベキューチキンサラダ	625	27.2
25	水	ピピンバ 牛乳 中華スープ 豆入り米粉ケーキ	621	22.9
26	木	豚しゃぶごまダレうどん 牛乳 かぼちゃの包み揚げ	757	30.3
27	金	カレーライス 牛乳 カリカリじゃこサラダ くだもの(小玉すいか)	655	21.5
30	月	チンジャオロース丼 牛乳 のり塩ビーンズ わかめスープ	622	29.0
6月の栄養量平均			623	25.5

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

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、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育て

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して「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

6月4日～10日は**歯と口の健康週間**です!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の動きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

今月の献立の中から
キムタクごはん

<材料 (5人分)>

ごはん	770g(約2.5合)
サラダ油	少々
豚肉(薄切り)	90g
にんじん(小いちょう)	50g
ねぎ(みじん切)	50g
白菜キムチ(短冊)	55g
つぼ漬けたくあん(小いちょう)	40g
うすくちしょうゆ	10g
ごま油	少々

<作り方>

- ① キムチの汁はきっておく。(お好みで辛さ調整に使用する)
- ② 油で豚肉から順に炒める。
- ③ 調味し、ごま油を加えて具をつくる。
- ④ 炊きあがったごはんに③の具を混ぜ合わせて完成。

長野県の学校給食で人気のメニューです。

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
 (注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。