

6月給食だより

(毎月19日は食育の日)

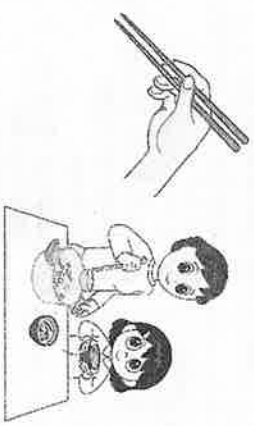
6月は食育月間で(富山県では6月と11月を食育月間としています)、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子供たちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましよう。

家庭の食卓は食育の宝庫です

国が定めた「第4次食育推進基本計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を調査時の1週間平均9.6回(令和2年度)から令和7年度までに11回以上に引き上げることが目標とされています。みなさんの家庭ではいかがでしょうか。

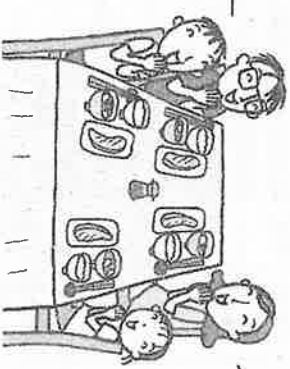
家庭で食卓を囲む(共食する)と、次のようなことを身に付けることができます。

- ① 正しいはしの持ち方や使い方
- ② 正しい配膳やマナー
- ③ 食材や調理法の知識や食べ物を大切にすること
- ④ 親しい人との絆の深まり、心の触れ合い



家庭での共食の経験が多い子供は、心の健康状態がよい(心の安定や落ち着き)、進んで手伝いをする、食事の

質が良い(ごはん、魚、野菜、果物をよく食べる)という特徴があり、子供の望ましい健康・食生活を目指す上で、家族との共食はとても重要といわれています。



最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなってきているようです。「たかが食事」とは思わず、メリツトの多い「共食」をちよつと意識して、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

～献立紹介～ 鶏肉のレモンソースかけ 20日に実施します

【材料】 (4人分)	
鶏肉切り身 40g	4切れ
ガーリックパウダー	少々
塩 こしょう	少々
片栗粉 揚げ油	適量
砂糖	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1.5
レモン汁	大さじ1強
水	少々

- 【作り方】
- ① 鶏肉にガーリックパウダー、塩、こしょうで下味を付ける。
 - ② 砂糖、しょうゆ、レモン汁、水でソースを作る。(一度レンジにかけてもよい)
 - ③ 鶏肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
 - ④ 揚げた鶏肉にレモンソースをかける。

高岡市公式ウェブサイト『高岡にこにこキッチン』にも、いろいろレシピが掲載されていますので、参考にしてください。



※お願い 学校では衛生に配慮し、給食の時間に全員マスクを着けて配膳を行います。
給食用のマスクの準備をお願いします。

5月の目標 今月の目標

よくかんで食べよう

日/曜	主食	副食品	副食品名	血や肉になる	骨の	類や力になる	体の調子を整える	対応	行事食等
1/木	食パン	牛乳	プロッコイービーコンのキックジュ 大豆	牛乳 ベーコン チーズ きんときまめ	パン さとう 油 ワタツ	玉ねぎ マツタケ 白菜 にんにく しめじ	619kcal		
2/金	わかめごはん	牛乳	なめこのみそ汁 ミツクスナッツ	牛乳 わかめ 麩 豚肉 みそ	ごはん こま油 ごま さとう じゃがいも チョウ	にんにく たけのこ なめこ だいこん ねぎ いんげん	612		かみかみ献立
5/月	ごはん	牛乳	えびシューマイ◆ パンチンヌー	牛乳 とうふ◆ 豚肉 赤みそ	ごはん こま油 はるさめ さとう でんぷん	きゅうり にんにく コーン しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	642		
6/火	コッペパン	牛乳	あらびきウインナー フルーツあえ	牛乳 ウインナー 豚肉 豚脂粉乳	パン マーガリン じゃがいも 米粉	りんご パイン みかん もも バナナ レース にんにく	711		
7/水	ごはん	牛乳	ひよこ豆の揚げからめ 青菜のゆばあえ	牛乳 ひよこまめ 高野どうふ ゆば	ごはん 油 でんぷん さとう じゃがいも	ほうれん草 キヤベツ にんにく 玉ねぎ	644		地場産品献立 ほうれん草
8/木	ミニコッペパン	牛乳	オムレツ やきそば ごまドレッシングあえ	牛乳 オムレツ 豚肉 骨のり	パン さとう 油 ごま 中華めん	きゅうり にんにく コーン 玉ねぎ キヤベツ りんご	627		
9/金	ごはん	牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜と生しいたけのひたし みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 しいら みそ 豚肉	ごはん マヨネーズ じゃがいも せりー	こまつな キヤベツ しいたけ だいこん にんにく ねぎ	594		地場産品献立 小松菜、しいたけ
12/月	ごはん	牛乳	豚肉としらたまきのピリ辛炒め ほうれん草のおひたし	牛乳 豚肉 みそ	ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ にら ほうれん草 キヤベツ	604		地場産品献立 ほうれん草
13/火	コッペパン	牛乳	じゃがいものみそ汁 アジナスクロン コーンエッグ	牛乳 たまご 豚肉 大豆	パン 油 さとう じゃがいも カシューナッツ	コーン キヤベツ きゅうり パイン 玉ねぎ にんにく	629		
14/水	ごはん	牛乳	ミネストローネ カシューナッツ さわらの塩こうじ焼き はりはりあえ	牛乳 さわら 豚肉 とうふ	ごはん さとう ごま じゃがいも か	キヤベツ 小松菜 切り干し大根 にんにく 白菜 ねぎ	683		
15/木	ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ ひじきの炒り煮 そらめん汁	牛乳 さば ひじき 大豆 豚肉 細揚げ	ごはん 米粉 でんぷん 油 さとう そらめん	にんにく コーン いんげん 玉ねぎ 黒きくらげ ねぎ	718		
16/金	ごはん	牛乳	しいたけの石垣揚げ ゆかりあえ もずくとうふのみそ汁 ピーチンヌーベツ	牛乳 しいたけ たまご とうふ もずく みそ	ごはん こむぎこ ごま 油 せりー	キヤベツ きゅうり にんにく ねぎ もも ごぼう ねぎ	635		
18/月	ごはん	牛乳	白えびのかきあげ丼◆ きゅうりとキヤベツの塩もみ わかめのみそ汁 フルーベリーせりー	牛乳 白えび◆ 大豆 たまご みそ 油揚げ わかめ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん 油 せりー	ごぼう ねぎ もも にんにく コーン キヤベツ きゅうり にんにく	672		高岡産19并献立 「白えびのかきあげ丼」
20/火	コッペパン	牛乳	鶏肉のレモンソテーあけ コーンポテト 野菜ソース	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン でんぷん 油 さとう じゃがいも マーガリン	コーン しいたけ にんにく 玉ねぎ たけのこ にんにく チンゲンサイ みかん	636		
21/水	ごはん	牛乳	焼きそば ほうれん草としめじのごまみそあえ 太きゆり汁	牛乳 さば 油揚げ	ごはん こま さとう せりー	ほうれん草 キヤベツ しめじ 太きゆり 玉ねぎ にんにく	631		郷土産品献立 「太きゆり汁」
22/木	米粉入りパン	牛乳	餅もち フルーツパンチ フーズント小魚	牛乳 餅もち うずら卵 小魚	パン でんぷん さとう じゃがいも 油 せりー サイダー フーズント	しょうが にんにく ピース きゅうり キヤベツ みかん もも パイン パチパチ	698		
23/金	ごはん	牛乳	がんもの詰め煮 にらのごまあえ 豚汁 干しアールー	牛乳 がんもどき 豚肉 みそ	ごはん さとう ごま さつまいも	キヤベツ にら しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ 干しアールー	679		
26/月	ごはん	牛乳	いわしの鱈煮 豚肉と切り干し大根のエスニックあめ だんご入りごまみそ汁 オレンジ	牛乳 いわし 豚肉 とうふ みそ	ごはん こま油 白玉だんご ごま	にんにく 切り干し大根 にんにく にら エリノギ ごぼう ねぎ オレンジ	627		地場産品献立 小松菜、しいたけ
27/火	食パン	牛乳	高岡元氣コロッケ 野菜とベーコンのソテー 煎にコーンのソース チョコクリーム	牛乳 ベーコン たまご	パン コロッケ 油 でんぷん	チンゲンサイ キヤベツ 赤ピーマン 玉ねぎ パセリ コーン	678		
28/水	ごはん	牛乳	シヨウロシボウ 野菜サラダ みそソース 豆腐ソテー	牛乳 豚肉 シヨウロシボウ 豆腐 赤みそ みそ	ごはん さとう ごま 中華めん 油	きゅうり 玉ねぎ にんにく キヤベツ メンマ にんにく ねぎ	614		
29/木	食パン	牛乳	とうふハンバーグ きゅうり キーマカレー	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉 大豆	食パン 油 ごま カレールー	きゅうり にんにく コーン 玉ねぎ ピース	718		
30/金	ごはん	牛乳	赤魚の立田揚げ ナムル 磯風風肉じゃが 響りんごせりー	牛乳 赤魚 豚肉	ごはん でんぷん ごま油 じゃがいも ごま せりー	しょうが にんにく きゅうり キヤベツ にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ ねぎ	698		
7月ルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。								650kcal	
えび・いわ・かに◆ くるみ■								240g	