



給食だより



6月

令和7年5月
津幡町立太白台小学校



毎月19日は食育の日、そして6月は食育月間です。食育は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

親子で一緒に給食だよりを読むことも食育の一つです。楽しみながら食育を実践できるといいですね。



食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？

2



好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にさせていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

6/4~6/10

歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



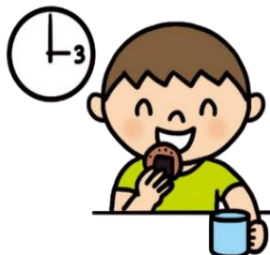
好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたらずみみがき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だから食べ」も防ぎます。



| 日 | 献立名 | 主に体をつくる(赤) | 主に熱や力のもとになる(黄) | 主に体の調子を整える(緑) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|-----|---|---|---|---|-------|-------|------|
| 2月 | ごはん さばのみそに いそかあえ とりごぼろじる デザート(とうにゅうプリンタルト) | さば みそ のり 鶏肉 豆腐 大豆粉 | 米 でんぷん さとう さとう ごま油 米粉 さとう 油 ショートニング | こまつな キャベツ もやし ごぼろ だいこん にんじん ねぎ しょうが | 683 | 26.2 | 24.1 |
| 3月 | わかめごはん なすとあつあけのオイスターソースいた にくだんごのスープ くだもの(オレンジ) | わかめ 豚肉 あつあけ 鶏団子(鶏肉) | 米 白麦 さとう でんぷん ごま油 鶏団子(パン粉) はるさめ | たまねぎ なす しめじ 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) チンゲンサイ にんじん 干しいたけ ねぎ オレンジ | 591 | 24.5 | 14.0 |
| 4月 | はいがパンズ チキンカツ ごぼろサラダ★ クラムチャウダー | 脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ツナ あさり 牛乳 | 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 植物油 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パター 米粉 | ごぼろ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん グリンピース | 623 | 23.5 | 26.3 |
| 5月 | とりぞぼろどん(むぎごはん) (ぐ) げんじまめ★ さつまあげのみそしる | 鶏肉 卵 卵(鶏卵) 大豆 昆布 さつまあげ わかめ みそ | 米 白麦 卵の殻(でんぷん さとう 油) さとう 油 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ | しょうが えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | 652 | 25.5 | 21.4 |
| 6月 | ごはん ぶたにくのおいだれ★ みそいため とうふのすましじる | 豚肉 みそ 絹ごし豆腐 | 米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう | しょうが にんにく りんご キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん こまつな | 626 | 24.5 | 22.7 |
| 9月 | ごはん とりにくのごうみソースがけ もやしのちゅうかあえ しらたまもとときゅうりのちゅうかスープ | 鶏肉 焼き豚 豚肉 | 米 ごま油 さとう でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま油 白玉もち | ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり 太きゅうり にんじん しめじ こまつな | 630 | 23.7 | 18.0 |
| 10月 | うめごはん いわしのかばやき きんじそうのすのもの しおとんじる | いわし かまぼこ 豚肉 | 米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 油 さといも | 梅 金時草 キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼろ にんじん ねぎ | 598 | 23.9 | 15.8 |
| 11月 | あげパン オムレツ キャベツのソテー コンソメジュリアン | 脱脂粉乳 きなこ 鶏卵 ベーコン 鶏肉 | 米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油 | キャベツ もやし とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ | 606 | 24.8 | 28.6 |
| 12月 | むぎごはん ワインナー ツナサラダ ビーフカレー | ワインナー ツナ 牛肉 | 米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ | キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご | 757 | 24.6 | 29.2 |
| 13月 | ごはん クロック ちくぜんに ふかしのみそしる ふりかけ(かつお) | 豚肉 鶏肉 ふかし わかめ みそ かつお節 のり | 米 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ でんぷん 大豆油 油 さとう さとう とうもろこしでんぷん | たまねぎ ごぼろ にんじん 生しいたけ だけのこ こんやく きやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ 抹茶 | 637 | 22.2 | 18.6 |
| 16月 | ごはん フライドチキン とうふのサラダ レタススープ | 鶏肉 豆腐 海藻ミックス ベーコン | でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま油 ごま | キャベツ 赤ピーマン レタス にんじん えのきたけ もやし | 585 | 21.8 | 20.1 |
| 17月 | ごはん イカメンチカツ きりぼしだいこんのピラからいため あつあけとキャベツのみそしる | いか 大豆たん白 豚肉 厚揚げ みそ | 米 パン粉 さとう 小麦粉 大豆油 油 油 さとう | キャベツ にんじん しょうが にんにく 切干しいたけ しめじ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな にんじん | 581 | 20.8 | 16.2 |
| 18月 | バターロール フリカデレ ブラートカルトッフェル アイントプフ デザート(パウムクレーン) | 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン ワインナー レンズ豆 卵 | 小麦粉 さとう マーガリン パンパグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) さとう じゃがいも 油 さとう 小麦粉 マーガリン コンスターチ 水あめ 油 | たまねぎ トマト たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ さやいんげん | 648 | 27.1 | 26.5 |
| 19月 | ごはん だしまきたまご こんにゃくのきんぴら ごまじる | 鶏卵 さつまあげ 油揚げ みそ | 米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう もち ごま | こんにゃく ごぼろ にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな にんじん | 615 | 22.5 | 18.1 |
| 20月 | ごはん ししゃもフライ★ ふときゅうりのすのもの カレーうどん | ししゃも かまぼこ 豚肉 | 米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー さとう でんぷん 大豆油 さとう うどん 油 カレールウ | 太きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ | 635 | 23.9 | 19.8 |
| 23月 | ごはん あじのいろづけ ごまあえ めったじる | あじ 豚肉 みそ | 米 さとう でんぷん ごま さとう じゃがいも | キャベツ もやし にんじん にんじん ごぼろ たまねぎ ねぎ こんにゃく | 581 | 30.8 | 14.3 |
| 24月 | ごはん やきぎョーザ パンサンズウ マーボーどうふ | 豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ | 豚脂 さとう 小麦粉 油 水あめ はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油 | しょうが キャベツ たまねぎ いら キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ いら 干しいたけ | 671 | 25.7 | 21.8 |
| 25月 | ごはん ミルクロール チキンナゲット スパゲッティナポリタン フルーツポンチ | 脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 ベーコン | 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 クラッカー粉 油 大豆油 コーンフラワ ー スパゲティ サラダ油 さとう さくらんぼゼリー(さとう) さとう | たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) アタデココ みかん バイロ もち | 701 | 26.7 | 23.3 |
| 26月 | ごはん てりやきミートボール ひじきのいために くるまふのたまごとし | 鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白 ひじき 油揚げ 鶏肉 鶏卵 かまぼこ | 米 豚脂 さとう 油 油 さとう 垂麩 さとう | たまねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ 干しいたけ にんじん みつば | 673 | 31.7 | 21.9 |
| 27月 | ごはん とりにくとだいずのくろずあん★ とうにゅうごまたんたんスープ ヨーグルト | 鶏肉 大豆 豚肉 絹ごし豆腐 豆腐 みそ ヨーグルト | 米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油 ごま | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ いら しょうが にんにく | 750 | 29.9 | 26.5 |
| 30月 | ごはん カマスフライ キャベツのしおこんぶあえ にくじゃが | かます 塩昆布 牛肉 高野豆腐 | 米 パン粉 でんぷん 大豆油 ごま油 油 じゃがいも さとう | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん | 603 | 24.8 | 18.7 |

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきまます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

| 栄養成分 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄 | レチノール当量 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩分 | マグネシウム | 亜鉛 |
|---------------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|------|------|--------|-------|
| 栄養成分 (中学期) | 640kcal | 15.8% | 29.9% | 385mg | 4.1mg | 248μg | 0.58mg | 0.53mg | 20mg | 4.5g | 2.5g | 89mg | 3.0mg |