



月目標 : ・清潔な食事をしよう

・骨や歯を丈夫にしよう

日 曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小	中
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実			
2月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 鮭のマヨネーズ焼き 大根の和風サラダ	とりにく あつあげ さけ みそ かつおぶし	きゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ しょうが ながねぎ にんにく きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ノイック マヨネーズ	602 32.9 20.2 2.0	722 38.9 23.0 2.5	
3火	コッペパン	○	パンプキンポタージュ 鶏肉のワインソース コーンサラダ	とりにく	きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ にんじん	コーン しょうが キャベツ レタス	たまねぎ にんにく きゅうり	コッペパン さとう でんぶん	ひまわりあぶら	745 37.7 20.6 3.5	812 40.7 24.7 3.8
4水	ごはん	○	かみかみ汁 きびなこの唐揚げ 茎わかめの煮物 ★菌と口の 衛生週間献立	とりにく ぶだにく さつまあげ あぶらあげ	きゅうにゅう きびなこ くわがめ	にんじん	ごぼう ながねぎ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも でんぶん さとう	ひまわりあぶら	581 25.9 17.1 2.9	687 29.9 19.0 3.5	
5木	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 豚丼の具 ごま酢あえ	とうふ みそ ぶだにく ツナ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ キャベツ えのきだけ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	ひまわりあぶら ごま	582 26.2 19.1 2.8	701 30.8 22.0 3.5	
6金	ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 鶏肉のあんずソース カラフルおひたし	とりにく こおりとうふ かつおぶし	きゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん あんずジャム	ひまわりあぶら	587 32.6 13.7 2.4	702 38.6 15.0 2.8	
9月	ごはん	○	キャベツと厚揚げのみそ汁 キムタクご飯の具 くすきりのあえもの	あつあげ みそ ぶだにく ツナ	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ つぼづけ はくさいキムチ	こめ おおむぎ くすきり さとう	ひまわりあぶら	590 26.0 20.5 2.7	720 31.1 24.0 3.2	
10火	ソフト麺	○	ミートソース きのことフレンズコロケ ひじきとレタスのサラダ	ぶだにく	きゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり えだまめ	ソフトめん コロケ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	653 24.3 19.9 2.9	752 27.8 21.8 3.5	
11水	★入梅 献立 ごはん	○	大根のそぼろ煮 鶏肉の梅マヨネーズ焼き もやしとコーンのあえもの	とりにく あつあげ	きゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが うめ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ノイック マヨネーズ	613 34.0 19.1 3.0	729 39.8 21.2 3.4	
12木	ごはん	○	麻婆豆腐 ショウロンボウ(2個) 棒棒鶏サラダ	ぶだにく とうふ みそ とりにく ショウロンボウ	きゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	677 27.5 25.7 2.7	778 31.2 27.6 3.1	
13金	ごはん	○	じゃが芋のみそ汁 さば竜田揚げ	さば みそ さつまあげ	きゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しょうが	こめ おおむぎ でんぶん さとう こんにやく じゃがいも さつまいも	ひまわりあぶら	648 27.0 22.5 2.8	771 30.9 25.4 3.1	
16月	ごはん	○	もすく汁 にじますの南蛮揚げ グリーンサラダ	かまぼこ とうふ にじます	きゅうにゅう もすく かんてん	にんじん	たまねぎ ながねぎ キャベツ レタス	こめ おおむぎ しょうが きゅうり さとう	ひまわりあぶら	602 26.2 20.0 2.2	717 30.7 22.7 2.8	
17火	コッペパン	○	ポテトスープ チリコンカン こんにやくサラダ	とりにく だいず ぶだにく	きゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり レタス	コッペパン じゃがいも こめ こんにやく	ひまわりあぶら	672 32.6 17.0 3.8	717 34.5 20.5 4.0	
18水	★食育の日 献立 ごはん	○	すいとん汁 ビリ辛焼肉 のりごまあえ	とりにく みそ ぶだにく	きゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ ながねぎ しょうが もやし	こめ おおむぎ じゃがいも すいとん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	611 27.7 18.0 2.8	729 32.2 20.0 3.3	
19木	ごはん	○	たけのこ汁 鶏肉とアスパラのレモンあえ	とうふ さば たまご ツナ とりにく こおりとうふ	きゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	たけのこ だいこん レタス たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら ノイック マヨネーズ	697 32.6 28.0 2.4	830 37.9 32.0 2.9	
20金	ごはん	○	ポークカレー 米粉マカロニのサラダ	ぶだにく ツナ	きゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご きゅうり さくらんぼ	たまねぎ キャベツ レモン	ひまわりあぶら	614 22.8 16.2 1.5	724 26.1 18.0 1.9	
23月	キャラメル 揚げパン	○	野菜スープ ボイルウインナー (2本) 大根とツナのサラダ	ウインナー ベーコン ツナ	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	エリンギ はくさい キャベツ	コッペパン キャラメルさとう	ひまわりあぶら	755 27.6 31.7 4.1	
24火	ごはん	○	わかめスープ ビビンバ(肉)	とりにく かまぼこ ぶだにく みそ たまご	きゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	594 31.0 20.1 3.0	707 36.1 22.7 3.5	
25水	ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁 ちくわかば焼き (2個) つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ ちくわ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら	569 19.3 17.0 2.4	669 21.0 18.7 2.7	
26木	ごはん	○	こんにやくの炒め煮 あじのみそだれかけ 枝豆サラダ	ぶだにく ちくわ あつあげ あじ みそ	きゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが えだまめ きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぶん	ひまわりあぶら	602 33.0 17.5 2.5	716 38.4 19.6 3.1	
27金	ごはん	○	キムチ汁 チャブチェ	ぶだにく みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ はくさい キムチ しょうが だいのこ すいか	こめ おおむぎ トック はるさめ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	606 23.0 16.4 2.2	716 26.0 18.2 2.5	
30月	★ひくシオ たすバツ 献立 ごはん	○	真沢山のみそ汁 山賊焼き 磯の香あえ	みそ とりにく	きゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが もやし りんご	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぶん	ひまわりあぶら	600 26.5 15.8 2.1	714 30.6 17.4 2.5	

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

令和7年度
6月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

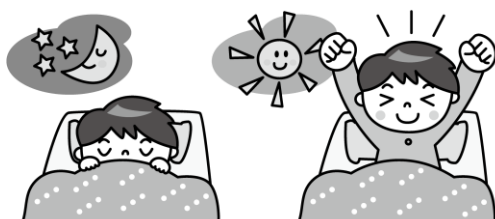
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



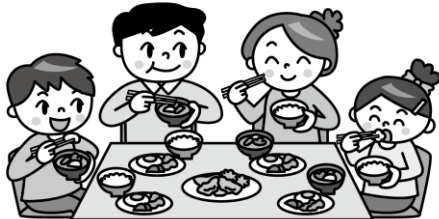
毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



給食のレシピを紹介します

○鶏肉の梅マヨネーズ焼き○ 材料(4人分)

鶏むね肉(50g) 4切れ A(しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2/3
酒 小さじ2/3 梅肉 16g ノンエッグマヨネーズ 12g)



- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
- ② 190℃のオーブンで14分焼きます。

※給食では卵の入っていないノンエッグマヨネーズを使っていますが、卵が入っているマヨネーズでも大丈夫です。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をつくりよくかんで、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り、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。食べるとき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



牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心进行ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

