

6月のこんだて

《今月の目標》楽しく食事をしよう。

富山県立しらとり支援学校

令和5年6月

| 月 | 火 | 水 | 木 1日 | 金 2日 |
|---|--|---|--|--|
|  | 下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。 | ○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 | ご飯 牛乳 卵焼き はりはり和え 豚肉のキムチ炒め オレンジ | 炒り大豆ご飯 牛乳 きびなごフライ かわり漬け すまし汁 レモンゼリー |
| | | | エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg | エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 513 mg |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 背割りパン 牛乳 チリコンカン 添え野菜 かぼちゃのポタージュ ヨーグルト | ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ | 食パン いちごジャム 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ 豆と麦のスープ | ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ 焼きししやも ごま和え | ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き アーモンド和え もずくスープ メロン |
| エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.9 g カルシウム 421 mg | エネルギー 810 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 326 mg | エネルギー 781 kcal たんぱく質 36.0 g カルシウム 364 mg | エネルギー 791 kcal たんぱく質 42.6 g カルシウム 656 mg | エネルギー 656 kcal たんぱく質 32.6 g カルシウム 332 mg |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ミネストローネ | ご飯 牛乳 サバのホイル焼き コーン和え 豚汁 バナナ | カレーライス 牛乳 フルーツポンチ チーズ | ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー 味噌汁 メロン | ご飯 ふりかけ 牛乳 シュウマイ ごま味噌和え じゃがいものそぼろ煮 |
| エネルギー 866 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 351 mg | エネルギー 834 kcal たんぱく質 36.8 g カルシウム 421 mg | エネルギー 815 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 404 mg | エネルギー 741 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 378 mg | エネルギー 761 kcal たんぱく質 29.1 g カルシウム 378 mg |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| バターロール 牛乳 カレーうどん オムレツ ビーンズサラダ | ご飯 牛乳 焼き肉 ゆで野菜 きのこ汁 パイン | 食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ポテトスープ | ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 春巻 おひたし | ご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ ブロッコリーのごま和え 味噌汁 メロン |
| エネルギー 743 kcal たんぱく質 35.0 g カルシウム 351 mg | エネルギー 689 kcal たんぱく質 31.4 g カルシウム 350 mg | エネルギー 789 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 629 mg | エネルギー 697 kcal たんぱく質 32.1 g カルシウム 457 mg | エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 396 mg |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン 豆とかぼちゃのコロッケ 海藻サラダ | ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 磯和え ごまけんちん汁 バナナ | 菜飯 牛乳 サクラマスのマヨネーズ焼き 野菜ソテー 味噌汁 | ご飯 牛乳 酢豚 ナムル すいか | ひじきご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ゆかり和え かきたま汁 |
| エネルギー 726 kcal たんぱく質 29.5 g カルシウム 344 mg | エネルギー 710 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 429 mg | エネルギー 699 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 299 mg | エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.3 g カルシウム 280 mg | エネルギー 640 kcal たんぱく質 31.2 g カルシウム 541 mg |

6月給食だより

富山県立しらとり支援学校

毎年6月は「食育月間」です。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

| | |
|--|--|
| <p>① 食事を楽しみましょう。</p>  | <p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>  |
| <p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>  | <p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>  |
| <p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>  | <p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>  |
| <p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>  | <p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>  |
| <p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>  | <p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p>  |

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



6/24(土)・6/25(日)に富山産業展示館(テクノホール)をメイン会場として食育推進全国大会が開催されます。約140団体による食育に関するイベントが盛りだくさんです。
詳しくは「食育推進全国大会富山」で検索して下さい。