

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

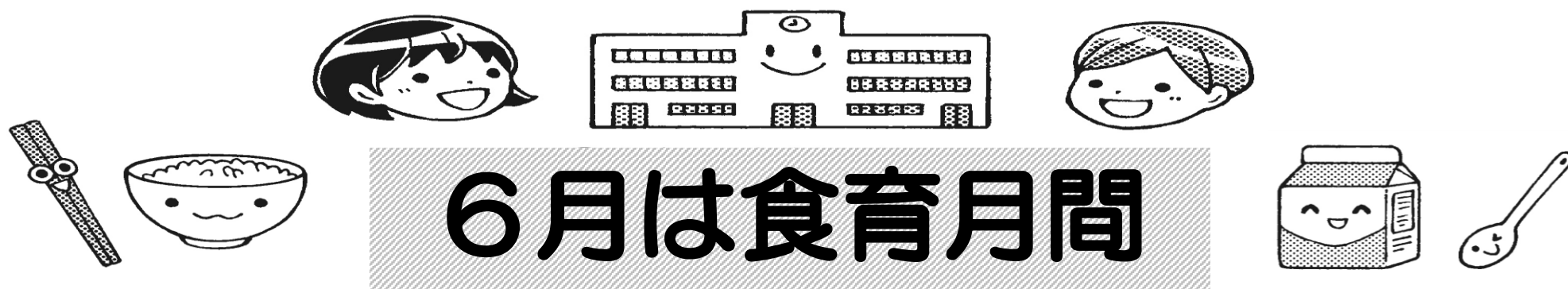
令和7年6月

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
バターロール 牛乳 カレーうどん つくねの照り焼き 海藻サラダ	ご飯 しそひじき 牛乳 卵焼き ごま味噌和え じゃがいものそぼろ煮	炒り大豆ご飯 牛乳 きびなごフライ かわり漬け 味噌汁 りんごゼリー	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 棒ギョウザ おひたし	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ブロッコリーのごま和え 豚汁 バナナ
エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 341 m g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 29.1 g カルシウム 387 m g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.6 g カルシウム 603 m g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 462 m g	エネルギー 868 kcal たんぱく質 40.9 g カルシウム 627 m g
9日	10日	11日	12日	13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 サバのカレー揚げ 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 焼きししゃも ごま和え	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き アーモンド和え きのこ汁 メロン
エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.1 g カルシウム 431 m g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 30.2 g カルシウム 336 m g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 37.4 g カルシウム 359 m g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 41.1 g カルシウム 657 m g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 34.6 g カルシウム 338 m g
16日	17日	18日	19日	20日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロケ ビーンズサラダ	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 メロン	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 ポテトスープ	菜飯 牛乳 ふくらぎの照り焼き 磯和え ごまけんちん汁 バナナ	ご飯 牛乳 千草焼き はりはり和え 豚肉のキムチ炒め
エネルギー 866 kcal たんぱく質 35.5 g カルシウム 447 m g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 321 m g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 632 m g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.8 g カルシウム 449 m g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.2 g カルシウム 506 m g
23日	24日	25日	26日	27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 プルコギ 添え野菜 味噌汁	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚の磯辺揚げ 野菜炒め かきたま汁	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル パイ
エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.1 g カルシウム 357 m g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 352 m g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 278 m g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 32.1 g カルシウム 318 m g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 29.0 g カルシウム 283 m g
30日				
フルーツパン 牛乳 牛肉と野菜のトマト煮 コーンと和え すいか	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。		
エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 389 m g				

6月給食だより

富山県立しらとり支援学校

「人生100年時代」と言われるようになりました。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は、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。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が、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。



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「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です。

食育で育てたい「食べる力」

<p>① 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>② 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>③ 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>④ 一緒に食べたい人がいる（社会性）</p>	<p>⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>⑥ 食べ物をつくる人への感謝の心</p>