

# 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8年6月

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5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 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き 磯和え ごまけんちん汁	ご飯 ふりかけ 牛乳 卵とじ きびなごフライ おひたし	炒り大豆ご飯 牛乳 メンチカツ 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 シュウマイ ごま和え バナナ
エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 341 mg	エネルギー 683 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 430 mg	エネルギー 725 kcal たんぱく質 36.1 g カルシウム 462 mg	エネルギー 874 kcal たんぱく質 35.8 g カルシウム 1105 mg	エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.3 g カルシウム 505 mg
8日	9日	10日	11日	12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	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごま味噌和え じゃがいものそぼろ煮 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 牛乳 サバのカレー揚げ 金平ごぼう 味噌汁 メロン	ご飯 味付けのり 牛乳 卵焼き はりはり和え 豚汁
エネルギー 711 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 359 mg	エネルギー 829 kcal たんぱく質 36.1 g カルシウム 578 mg	エネルギー 787 kcal たんぱく質 37.4 g カルシウム 359 mg	エネルギー 831 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 330 mg	エネルギー 821 kcal たんぱく質 32.7 g カルシウム 434 mg
15日	16日	17日	18日	19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 大根サラダ メロン	ご飯 牛乳 アジフライ 野菜炒め きのこ汁	ご飯 牛乳 干草焼き ブロッコリーのごま和え 豚肉のキムチ炒め
エネルギー 846 kcal たんぱく質 34.1 g カルシウム 357 mg	エネルギー 794 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 368 mg	エネルギー 783 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 301 mg	エネルギー 757 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 370 mg	エネルギー 815 kcal たんぱく質 36.4 g カルシウム 475 mg
22日	23日	24日	25日	26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 ボロニアステーキ 豆腐チャンプルー もずく汁 バナナ	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	ご飯 しそひじき 牛乳 魚のかば焼き アーモンド和え 味噌汁	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル パイン
エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.6 g カルシウム 448 mg	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.2 g カルシウム 304 mg	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 628 mg	エネルギー 691 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 432 mg	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 283 mg
29日	30日			
フルーツパン 牛乳 牛肉と野菜のトマト煮 コーン和え すいか	ご飯 牛乳 魚の梅じそフリッター 五目豆 味噌汁	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 698 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 389 mg	エネルギー 867 kcal たんぱく質 38.4 g カルシウム 358 mg			

# 6月給食だより

富山県立しらとり支援学校

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## 健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、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るなど、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

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

## 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、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

