



給食だより



2024年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
3月	セルフおにぎり	とりにくのしおこうじやき ひじきのあえも とうふのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく ハム とうふ あぶらあげ	やきのり ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ	うめぼしにんにく きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ
4火	こめこパン	いわしのカレーあげ やさいのドレッシングあえ ABCスープ レモンゼリー	こめこ パン でんぶん さとう マカロニ ゼリー	あぶら	いわし ハム ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ エリンギ
5水	むぎごはん	なすいりマーボーどうふ あおのりポテト こまつなとひじきのナムル かわちばんかん	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ねぎ こまつな	なす たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし コーン かわちばんかん
6木	わかめごはん	とうふナゲット にくじゃが やさいのおひたし	こめ むぎ でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	とうふ とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	ねぎ にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ
7金	コッペパン	ポークビーンズ かみかみサラダ ミルクかりんとう いちごジャム	パン じゃがいも さとう さつまいも ジャム	あぶら ごま	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう きわかも ちりめんじゃ こ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ ごぼう コーン
10月	むぎごはん	ゴーヤチャンプルー パンサンスー フライドポテト	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん	ゴーヤ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ もやし
11火	ぜんりゅうふんパン	とりにくのやくみソースかけ カラフルサラダ せとのチャウダー	パン でんぶん さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう う クリーム	ねぎ にんじん	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ エリンギ
12水	カレーライス	げんきサラダ こにほしのごまがらめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめ ん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン
13木	むぎごはん	あげどうふのにくだれかけ やさいのこんぶあえ ぐだくさんのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う しおこん ぶ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しめじ
14金	ミルクパン	とりにくのアップルソースあえ スタミナサラダ ビーフンスープ	パン でんぶん こむぎこ さとう ビーフン	あぶら ごま	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう う	オクラ にんじん ねぎ	しょうがりんご レモン たまねぎ きゅうり もやし ほししいたけ
17月	むぎごはん	さばのしおやき やさいのおかかあえ じゃがいもとあつあげのうまに	こめ むぎ じゃがいも さとう		さば かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥ のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物
18火	レーズンパン	とりにくのガーリックやき にんじんサラダ やさいのカレースープに	パン じゃがいも	あぶら	とりにく まぐろ ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ
19水	むぎごはん	あじのなんばんづけ こまつなともしのおひたし まごはやさしいに	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	あじ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし ごぼう ほししいたけ
20木	にくもつそ	たちうおのからあげ ちきあえ ふしめんじる	こめ にんにく さとう ふしめん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ たちうお あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ もやし コーン たまねぎ えのきたけ
21金	スイートルールパン	わかめうどん かまあげいりこのいそべあげ キャベツのレモンずあえ	パン うどん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ かまあげいりこ ハム	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ キャベツ きゅうり レモン
24月	むぎごはん	ハンバーグのあまずソースか け とうふちくわとやさいのあえも のじゃぶに すいかゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	ごま	チキンハン バーグ ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう う	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう ほししいたけ
25火	こくとうパン	とりにくのスパイスやき ファイバーサラダ やさいのスープに	パン さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう う きわかも め ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり コーン だいこん たまねぎ セロリ しめじ
26水	ぶたどん	なっとうのてんぷら ゆでとうもろこし	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう う かえりちり めん	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ とうもろこし
27木	とうもろこしごはん	ぶたにくのかおりあげ きゅうりもみ わかめのみそしる	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう う わかめ ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	コーン しょうが にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ
28金	ひやしちゅうか	あげぎょうざ えだまめのしおゆで れいとうみかん	ちゅうかめ ん さとう	あぶら ごま	たまご ハム ぎょうざ	ぎゅうにゅう う	にんじん	きゅうり キャベツ きくらげ えだまめ みかん

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
する

わが家の味を伝える



食育だより6月号

6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

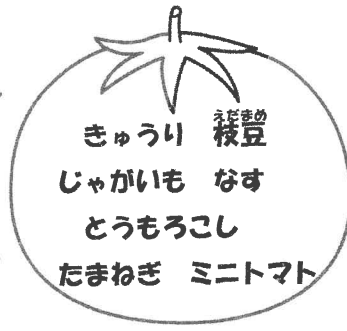
またこの時期からは、細菌などによる食中毒が発生しやすいです。食中毒を予防するために、みなさんができることは、「食事の前の手洗い」と「清潔なハンカチを使って手をふく」ことです。手洗いはせっけんをつけて、ていねいにおこないましょう。

しゅん あじ
旬の味

がつ しゅん しょくざい
～6月の旬の食材～



いいこ
だちうお
あじ



きゅうり 枝豆
じゃがいも なす
とうもろこし
たまねぎ ミニトマト



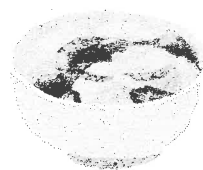
レモン
かわちぼんかん

1 全国味めぐりについて

6月は、鳥取県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

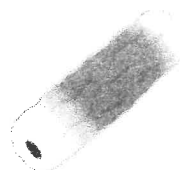
とっとりけん きょうとりょうり とくさんぶつ
～鳥取県の郷土料理・特産物～

きょうとりょうり
郷土料理



鳥取県の郷土料理の「じゃぶ」は、豆腐・野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくるのに由来しています。また、色々な野菜をこった煮る料理だからという説もあります。お鍋ひとつで簡単にでき、肉やたくさん野菜を摂取できる栄養満点の郷土料理です。
鳥取県にちなんだ給食は25日（火）に登場します。お楽しみに！

とくさんぶつ
特産物

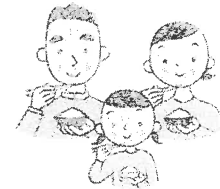


鳥取県の特産物は、「とうふちくわ」が有名です。
木綿豆腐と魚肉のすり身を混ぜ合わせ、蒸しあげたものです。オーブントースターでふくらと焼いて食べるとさらにおいしいです。カレー味、レモン味といった味つけ商品や、「とうふちくわ」を利用したシュウマイなどの加工食品もあります。

2 食育月間について

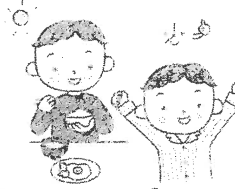
毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



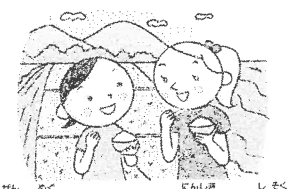
豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



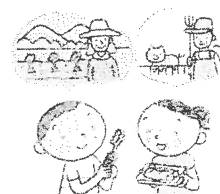
毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



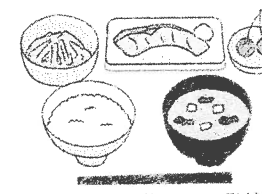
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

3 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。この機会に、一口30回を意識して食べてみましょう。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる かみごたえのある食べ物の取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。
---	---	---	---