



6月給食だより



令和6年6月
巨理町立学校給食センター



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



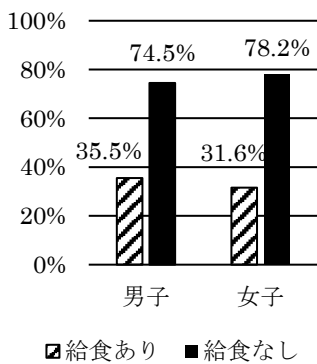
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

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 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

家庭でもカルシウムをとるように心がけましょう



左の図は「カルシウムの推定平均必要量の摂取量が食事摂取基準の指標値に適合していない児童生徒の割合」です。(文部科学省,令和2年12月学校給食摂取基準の策定について(報告),より一部抜粋)

給食なしの日は給食ありの日比べて、カルシウム不足の児童生徒が大きく増えることがわかっています。また、給食がある日でも3割以上の児童生徒がカルシウム不足です。

学校給食では1日に必要なカルシウム量の50%を目標としています。

カルシウムは不足しがちな栄養素ですので、家庭でもカルシウムを摂取するように努めましょう。

カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は?

牛乳・乳製品 小魚
大豆・大豆製品 青菜

これらの食品はどれかを1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

丈夫な骨づくりには食事のバランスと運動と睡眠も大切です。



〇6月分給食費口座振替予定額(1食単価×予定回数)

- | | | |
|--------------------|-----------------------------------|--------------------|
| ・巨理小学校(20回):5,740円 | ・荒浜小学校(20回):5,740円 | ・吉田小学校(18回):5,166円 |
| ・長瀬小学校(17回):4,879円 | ・逢隈小学校(19回):5,453円 | ・高屋小学校(19回):5,453円 |
| ・巨理中学校(16回):5,376円 | ・荒浜中学校(19回):6,384円 | ・吉田中学校(17回):5,712円 |
| ・逢隈中学校(17回):5,712円 | ※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。 | |

〇6月分の口座振替日は、7月31日(水)です。

口座残高をご確認いただき、前日までにご入金をお願いいたします。



6月 予定献立表



*牛乳は毎日つきます
*○は栄養強化米入りです

月			火			水			木			金		
3 ごはん 白身魚フライソースがけ ひじきの炒め煮(油揚げ) 油麩のみそ汁(豆腐・みそ)			4* 歯と口の健康週間~10日* ごはん 鶏肉のりんごソースがけ(みそ) カレージャーマンポテト コンソメスープ 歯と口の健康週間レモンゼリー			5 チーズパン ちくわの磯辺揚げ 豆もやしの炒め煮 山菜うどん(油揚げ)			6 ★セルフビビンバ (★ごはん ★肉炒め ★炒めナムル) わかめスープ(豆腐) アーモンド小魚			7 ごはん 野菜かき揚げ(P天つゆ) 五目豆 豚汁(豆腐・みそ)		
長小									吉小			吉小		
エネルギーたんぱく質脂質塩分	611 24.5 18.6 2.3	758 29.1 21.0 2.7	エネルギーたんぱく質脂質塩分	591 25.7 14.1 2.1	732 30.5 15.5 2.6	エネルギーたんぱく質脂質塩分	599 27.3 25.8 2.9	807 35.3 33.0 4.0	エネルギーたんぱく質脂質塩分	591 26.1 18.7 2.8	725 30.4 20.8 3.1	エネルギーたんぱく質脂質塩分	652 25.0 20.5 2.3	782 29.1 21.8 2.7
10 ごはん 納豆 卵焼き 荳わかめの五目炒め(油揚げ) キムチスープ(春菊・豆腐・みそ)			11 ごはん モウカザメのかば焼き 豚肉とたけのこの炒め物 塩ワタンスープ			12 米粉パン トマトソースハンバーグ じゃが芋とウィンナーのソテー にんじんとコーンのスープ			13 ★セルフ豚丼 (★ごはん ★豚丼の具) 大豆とコーンのソテー なめこ汁(豆腐・みそ)			14 ごはん コーンシュウマイ 豆腐の中華煮(豆腐) グレープゼリー		
			逢小6年			逢小						巨中、吉中、逢中		
エネルギーたんぱく質脂質塩分	640 27.8 19.8 3.0	780 31.6 22.0 3.6	エネルギーたんぱく質脂質塩分	584 24.9 16.6 2.6	726 29.6 18.5 3.1	エネルギーたんぱく質脂質塩分	645 26.4 26.1 3.1	795 31.7 30.8 3.8	エネルギーたんぱく質脂質塩分	612 28.7 17.6 2.4	759 33.6 19.8 2.7	エネルギーたんぱく質脂質塩分	633 24.0 16.7 1.8	804 29.6 19.6 2.3
17 ごはん さばのカレー醤油焼き 切干大根の炒り煮(油揚げ) 沢煮焼			18 ごはん ささみカツ(Pソース) 春雨の中華炒め もやし汁(みそ)			19 ココアパン トマトオムレツ さやいんげんとコーンのソテー ラビオリスープ			20 ごはん 豚肉のおろしソースがけ こくず 花ふのみそ汁(みそ・豆腐)			21 ごはん チキンカレー ボイル野菜(Pイタリアド レッツグ) 冷凍ヨーグルト		
全中									巨小6年、長小			巨小6年、長小、逢中		
エネルギーたんぱく質脂質塩分	614 25.8 22.5 2.0		エネルギーたんぱく質脂質塩分	616 24.4 18.2 2.0	761 29.0 20.6 2.6	エネルギーたんぱく質脂質塩分	567 22.6 23.5 2.9	782 29.2 31.1 3.9	エネルギーたんぱく質脂質塩分	625 28.8 19.3 2.7	777 34.4 22.1 3.2	エネルギーたんぱく質脂質塩分	663 22.7 18.6 2.1	802 26.4 20.2 2.4
24 ごはん 揚げギョーザ チンジャオロースー えびボールスープ			25 ごはん 肉だんご 切り昆布の炒り煮 大根とじゃが芋のみそ汁(豆腐・油揚げ・みそ)			26 豆乳食パン(キャラメルクリーム) コーングラタン カラフルソテー ミネストローネ			27 ごはん ツナそばろ キャベツとウィンナーのソテー けんちん汁(豆腐)			28 ごはん ぶりキャベツカツリがけ ボイル野菜(P中華ド レッツグ) ジュリエンヌスープ		
			巨中			吉中			高小、巨中					
エネルギーたんぱく質脂質塩分	597 22.9 17.8 2.3	758 27.4 20.9 2.9	エネルギーたんぱく質脂質塩分	595 23.5 17.7 2.3	760 28.8 21.3 2.8	エネルギーたんぱく質脂質塩分	659 20.9 28.7 2.6	830 26.1 34.3 3.3	エネルギーたんぱく質脂質塩分	606 25.5 20.2 2.0	749 30.1 22.8 2.3	エネルギーたんぱく質脂質塩分	610 19.3 19.1 2.7	761 23.2 21.5 3.2
月平均栄養価	小学校(3・4年)		中学校				*は給食のない学校です。(変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。) *太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 *はスプーンのつく献立です。		お知らせ 学校給食の安全のため、夏季期間中(6~10月)は、和え物・サラダ等を控えた献立になりますのでご了承願います。 巨理町教育委員会				 こまめな手洗い	
エネルギー(kcal)	616		771											
たんぱく質(g)	24.8		29.7											
脂質(g)	20.0		23.0											
塩分(g)	2.4		3.0											