

6月は食育月間
～食生活をふりかえろう～

学校給食献立予定表



★6月給食目標★
「よくんで食べよう」
「衛生に気をつけて食事をしよう」



安芸市立学校給食センター

令和7年度6月

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	小・中・高	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小・中・高	小・中・高	ひとこと メッセージ
3 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため はるさめのすのもの ポテトのあおりのあげ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	640 23.4 18.1	796 28.6 21.3	6月のきゅうしよく目標は「よくかんで食べよう」と「衛生に気を付けて食事をしよう」です。手洗いをしっかりして配膳をしましょう。
4 (水)	だいずかちりごはん ちくぜんに ひじきのごまヨネーズあえ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	635 22.1 22.0	788 26.8 26.4	6月4日は「おし歯予防の日」。かちりごはんやちくぜんにをよかんて食べましょう。
5 (木)	ごはん まつかぜやき はくさいのあまづけ すましじる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	571 23.1 18.8	706 27.9 21.7	6月は「よくいく月間」。食生活を見直してみよう。楽しく食事をすると、栄養素の吸収もよくなります。
6 (金)	チキンライス コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	552 18.9 16.7	681 22.7 19.6	毎日たっぷりの野菜を食べましょう。今日は野菜が食べやすい献立にしました。
9 (月)	ごはん すきやきぶにもの ナムル ミックスゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	610 22.4 13.1	766 27.5 14.8	苦手な料理も食べてみると、平気になっているということも。ポイントは「一口食べてみる」です。ミックスゼリーは、さくらんぼ味と、りんご味です。
10 (火)	ごはん ちくわの2しよくあげ カラフルピーマンのサラダ ごもくスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	601 20.3 17.2	751 25.7 20.2	ちくわの2しよくあげは、にんじんのすりおろし(オレンジ色)と、青のり(みどり色)を使って作ります。料理は彩りも大事ですね。
11 (水)	ごはん とりにくとじゃがいものにも きりぼしだいこんのすのもの しそひじきふりかけ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	577 18.9 14.6	710 22.8 16.8	【ビタミンCたっぷり献立】今日はビタミンCたっぷりこんだてです。今日のおすすめ食材は、じゃがいも、キャベツです。
12 (木)	ごはん ぎせいどうふ こまつなサラダ たまねぎのみそしる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	576 23.4 18.8	709 28.4 22.9	今日の主菜は「ぎせい豆腐」です。麻婆豆腐とは、細かくくずした豆腐に、野菜などの材料を加えて、形を整えた豆腐料理のことです。
13 (金)	にらそぼろどん コーンサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	569 21.0 17.9	707 25.6 21.1	高知県でたくさん作られている「にら」。可愛い星のような花を咲かせます。
16 (月)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため きゅうりとたまごのすのもの じゃこアーモンド	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	652 27.6 21.2	808 34.1 25.2	【じゃこの日】今日は「じゃこアーモンド」です。不足しがちなカルシウムもしっかりとれる料理です。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。
アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

★6月は「食育月間」です。裏面のおたよりも見てくださいね。
★4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくんで食べましょう。

◇ふるさと納税を活用して給食を充実！
ふるさと納税の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。



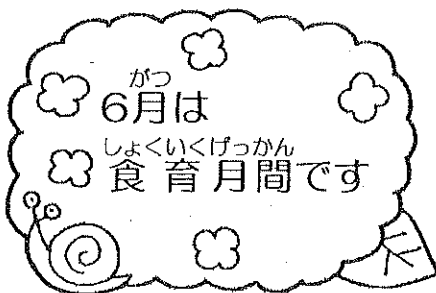
こめ・ゆのす・なす・ピーマン・お茶
は【安芸市産】を使用しています。



【栄養量の基準】
(4年生) (中学生)
エネルギー 650kcal 830kcal
たんぱく質 21～33g 27～42g
脂質 14.4g～ 18.4g～
～21.6g ～27.6g

給食だより

令和7年 6月号 No.431
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会



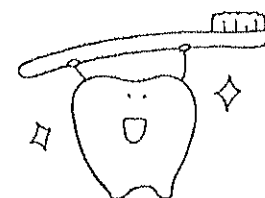
全国で毎年6月を食育月間に、毎月19日を食育の日と決めて食育を推進しています。
食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。
食育は食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健康に生きていくことができるよう、その基礎を作るためのものです。

この機会に自分の食生活を振り返ってみましょう。

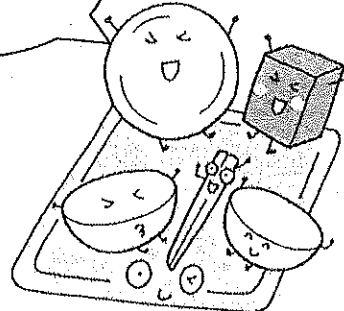


歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか。
よくかんで食べると、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。



かむって
こんなにすばらしい!



- ★記憶力を高める
- ★リラックスできる
- ★むし歯を予防する
- ★表情が豊かになる
- ★歯並びや発声がよくなる
- ★運動能力をフルに発揮できる
- ★食べすぎを防ぐ

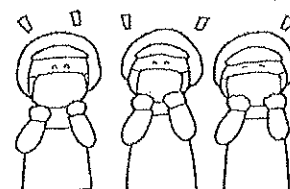
食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にとっても密接な関係があります。
この機会によくかんで食べることを意識してみましょう。



給食クイズ

Q安全・安心・おいしい給食を作るために調理室でしていることは何でしょう。

- ① 野菜は2回洗う。
- ② 手洗いは始めに一度だけ丁寧に 行う。
- ③ 食材ごとにエプロンを替えている。



ヒントを参考に
考えてみてね。

学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理器具、服装、手洗い、食器の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理師は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。

手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。

エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけしています。

適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上（二枚貝などは85～90℃で90秒以上）になるようにしています。

5月号の答えは③でした!

給食レシピ紹介

とりの塩レモンあげ (4人分)

材料	分量
鶏肉	1枚
にんにく	ひとかけ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
レモン汁	小さじ2
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉を、ひとくち大に切る。
- ② にんにくをすりおろし、★を①に揉み込む。
※水分がなくなるくらい揉み込むのがポイントです。
- ③ かたくり粉をつけて揚げる。

レモンは生の果汁を絞って入れると香りがいいですよ。



ひとくちメモ
レモンの効果で、鶏肉が柔らかくなります。ぜひ作ってみてくださいね。

返信らん No.431 6月号給食だより () 年 名前 ()
6月号クイズの答え ()