



# 6月 給食献立カレンダー



令和4年度 水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	<h2>6月は食育月間!</h2>				
あかきみどり	<p>平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。</p>				
メモ	<p>「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。</p>				
小中	<p>「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。</p>				
こんだて	<p>6 <b>歯と口の健康を守るメニュー①</b></p>	<p>7 <b>歯と口の健康を守るメニュー②</b></p>	<p>8 <b>歯と口の健康を守るメニュー③</b></p>	<p>9 <b>歯と口の健康を守るメニュー④</b></p>	<p>10 <b>歯と口の健康を守るメニュー⑤</b></p>
あかきみどり	<p>牛乳 牛肉 チーズパウダー さきいか ハム 米 麦 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>牛乳 鶏肉 さつまいも 揚げ 揚げのりつくだに 米 麦 ジャがいも 砂糖 ごま</p>	<p>牛乳 油あげ わかめ 干草焼き さつまいも 鶏肉 米 砂糖 ごま油 ごま</p>	<p>牛乳 鶏肉 卵 揚げ ししゃも 米 麦 ジャがいも 砂糖 ごま ごま油</p>	<p>牛乳 ベーコン ツナ クリーム きびなごフライ ひのくにパン ジャがいも 油 白いんげん豆 イタリアンドレッシング</p>
メモ	<p>今日から5日間は歯と口の健康を守るメニューです。よくかんで食べると、口の中に「唾液」がたくさん出て、虫歯の原因となる酸を洗い流すので、虫歯の予防になります。サラダには、かみかみえのあるさきいかを使っています。かめはかみほおひい味が出てきますよ。</p>				
小中	<p>エネルギー 637kcal たんぱく質 22.7g エネルギー 817kcal たんぱく質 28.4g</p>	<p>エネルギー 582kcal たんぱく質 24.6g エネルギー 751kcal たんぱく質 30.6g</p>	<p>エネルギー 600kcal たんぱく質 20.8g エネルギー 807kcal たんぱく質 27.3g</p>	<p>エネルギー 565kcal たんぱく質 27.9g エネルギー 779kcal たんぱく質 37.3g</p>	<p>エネルギー 676kcal たんぱく質 25.3g エネルギー 861kcal たんぱく質 31.7g</p>
こんだて	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15 <b>「節食」を味わう節食の日</b></p>	<p>16 <b>「水俣市いきいき健康食育の日」</b></p>	<p>17</p>
あかきみどり	<p>ウインナー 牛乳 ベーコン 米 バター 油</p>	<p>牛乳 鶏肉 チーズパウダー ツナ 大豆 わかめ 昆布のり 米粉入りかぼちゃパン ジャがいも 白いんげん豆 砂糖 ごま油 ごま 黒糖</p>	<p>牛乳 わかめ ちくわ 豆腐 赤魚 本かつお・米かつお やきのり 鶏糸卵 米 砂糖</p>	<p>牛乳 牛肉 厚揚げ ふりかけ 米 麦 ジャがいも 砂糖 ごま</p>	<p>牛乳 ベーコン 卵 パン でんぶん コロッケ 油</p>
メモ	<p>かぼちゃは400年以上前にカンボジアから日本にやってきたといわれています。これからの時期に多く収穫される野菜で、体の調子を整える働きのあるカロテンやビタミンBが豊富です。</p>				
小中	<p>エネルギー 669kcal たんぱく質 20.3g エネルギー 900kcal たんぱく質 26.3g</p>	<p>エネルギー 650kcal たんぱく質 29.8g エネルギー 834kcal たんぱく質 37.1g</p>	<p>エネルギー 542kcal たんぱく質 26.7g エネルギー 705kcal たんぱく質 33.4g</p>	<p>エネルギー 577kcal たんぱく質 22.5g エネルギー 750kcal たんぱく質 28.0g</p>	<p>エネルギー 593kcal たんぱく質 22.3g エネルギー 762kcal たんぱく質 28.6g</p>
こんだて	<p>20</p>	<p>21 <b>ふるさとくまさんデー①「天草」メニュー</b></p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
あかきみどり	<p>牛乳 鶏肉 ツナ 米 麦 ジャがいも マカロニ 白いんげん豆 砂糖 ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>牛乳 豆腐 小いわしフライ たこ あおさ わかめ 魚そうめん 米 麦 油 ごま 砂糖</p>	<p>鶏肉 豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 米 砂糖 ごま ごま油</p>	<p>牛乳 豚肉 米 麦 ワンタン ごま油 でんぶん 油 砂糖</p>	<p>牛乳 豚肉 米粉入り入参パン はるさめ 砂糖 ごま油 白玉たんこ</p>
メモ	<p>今日のふるさとくまさんデーは「天草」地区の紹介です。海に囲まれた天草は、豊富な海産物に恵まれており、近年は観光客の増加とともに、新鮮な食材が豊富です。今日は特産物である「たこ」や「あおさ」を使ったメニューです。</p>				
小中	<p>エネルギー 611kcal たんぱく質 24.5g エネルギー 798kcal たんぱく質 30.6g</p>	<p>エネルギー 557kcal たんぱく質 23.2g エネルギー 735kcal たんぱく質 29.7g</p>	<p>エネルギー 570kcal たんぱく質 22.6g エネルギー 749kcal たんぱく質 28.4g</p>	<p>エネルギー 603kcal たんぱく質 21.4g エネルギー 794kcal たんぱく質 27.7g</p>	<p>エネルギー 571kcal たんぱく質 20.6g エネルギー 741kcal たんぱく質 26.4g</p>
こんだて	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29 <b>ふるさとくまさんデー②「水俣・戸北」メニュー</b></p>	<p>30</p>	<p>24</p>
あかきみどり	<p>豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ ぎょうざ 米 砂糖 ごま ごま油</p>	<p>牛乳 ツナ 食パン ラビオリ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 食ソフトチョコ</p>	<p>牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ ちりめん 米かつお 米 でんぶん あぶら 砂糖 ごま</p>	<p>牛乳 卵 わかめ 豆腐 ちくわ 豚肉 米 麦 ごま油 でんぶん 砂糖 ぼどうゼリー</p>	<p>牛乳 鶏肉 ツナ クリーム きびなごフライ ひのくにパン ジャがいも 油 白いんげん豆 イタリアンドレッシング</p>
メモ	<p>「かしわ」とは、日本各地の海岸に自生している海藻で、古くから日本人に親しまれています。わかめや乾燥わかめに加工作ることで、長期保存ができます。乾燥わかめがあるおかげで、1年中わかめを食べられますが、わかめの旬は3～5月です。</p>				
小中	<p>エネルギー 560kcal たんぱく質 22.7g エネルギー 783kcal たんぱく質 29.6g</p>	<p>エネルギー 554kcal たんぱく質 21.6g エネルギー 734kcal たんぱく質 28.6g</p>	<p>エネルギー 561kcal たんぱく質 27.8g エネルギー 734kcal たんぱく質 34.9g</p>	<p>エネルギー 603kcal たんぱく質 21.4g エネルギー 794kcal たんぱく質 27.7g</p>	<p>エネルギー 571kcal たんぱく質 20.6g エネルギー 741kcal たんぱく質 26.4g</p>

左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。

骨(血・肉・骨)をつくるもとになる(たんぱく質・カルシウム)

エネルギーのもとになる(炭水化物・脂質)

体の調子を整えるもとになる(ビタミン)