

ランチタイム



6月号
令和7年5月30日



6月は「食育月間」です！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、「食べる事を通して、心と体の健康について学び、考えること」です。今回の給食だよりでは、農林水産省で作成された食育ピクトグラムを紹介いたします。御家庭でも普段の食事を通して、身近な「食」について話題にしたり、食生活を見直すきっかけにしたりしてみませんか？

〈食育ピクトグラムとは？〉

食育ピクトグラムとは、食べるときに大切なことをわかりやすく伝えるためのマークです。「朝ごはんを食べよう」「手を洗おう」など様々なマークがあります。ぜひ、御家庭でも活用してみてください！

★生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

1 みんなで楽しく食べよう

2 朝ごはんを食べよう

3 バランスよく食べよう

4 太りすぎないやせすぎない

5 よくかんで食べよう

6 手を洗おう

7 災害にそなえよう

★持続可能な食を支える食育の推進

8 食べ残しをなくそう

9 産地を応援しよう

10 食・農の体験しよう

11 和食文化を伝えよう

★全体の総括

12 食育を推進しよう

6月予定献立

月	火	水	木	金
2日 運動会 振替休日 	3日 塩ラーメン シナモンポテト りんご缶 ◆豚肉・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・醤油・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 ◆さつまいも・油・グラニュー糖・シナモン	4日 シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉 ◆はいわ精米・大麦・バター・ベーコン・むきえび・あさり水煮・たんざくいか・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮・パセリ・白こしょう ◆加工品・油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・白玉もち・上白糖	5日 ご飯 肉じゃが 揚げいわし ハンバーグ 小松菜のおひたし ◆豚肉・大豆水煮・じゃがいも・たまねぎ・しらたき・にんじん・切り干し大根・さやいんげん・干し椎茸・油・醤油 ◆加工品・油 ◆小松菜・もやし・糸かつお・醤油	6日 角食 ワンタンスープ 釧路産たらフライ きなこクリーム ◆ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・油・醤油・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 ◆加工品・油 ◆豆乳・きな粉・きび砂糖・コーンスターチ・バター

9日 カレーライス 小松菜としめじの サラダ	10日 五目うどん 青のりポテト 冷凍みかん	11日 鶏ごぼうごはん 野菜春巻(ひじき入) 黄桃缶	12日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	13日 黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ パイン缶
◆鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・醤油・鶏がらスープ ◆ハム・小松菜・ホールコーン・ひなめしめじ・醤油	◆鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ水煮・醤油・煮干し・昆布 ◆じゃがいも・油・黒こしょう・青のり	◆はいわ精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・ごぼう・にんじん・油揚げ・醤油・赤みそ・白ごま ◆加工品・油	◆豆腐・豚肉・あさり水煮・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・にら・豆板醤・赤みそ・ごま油・鳥がら・昆布・煮干し ◆加工品・油 ◆ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・醤油・ごま油・白ごま	◆あさり水煮・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・ごま油
16日 和風そぼろごはん じゃがいものみそ汁 いわしスパイス揚げ	17日 パスタカレーソース あさりのサラダ	18日 いりこ菜めし 豆腐のみそ汁 メンチカツ	19日 かき揚げ丼 (えび入り) キャベツのみそ汁 洋なし缶	20日 ツイストパン ほうれん草の クリーム煮 もやしのごまサラダ パイン缶
◆鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・ごぼう・にんじん・赤みそ・醤油 ◆じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・煮干し・昆布 ◆いわし・小麦粉・カレー粉・黒こしょう	◆豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮・セロリー・油・カレー粉・カレールウ・醤油・鶏がらスープ ◆あさり水煮・きゅうり・キャベツ・にんじん・醤油・ごま油・白ごま	◆はいわ精米・大麦・しらす干し・白ごま・葉たいこん ◆豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・煮干し・昆布 ◆加工品・油	◆むきえび・あさり水煮・さくらえび素干し・たまねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・鶏卵・油・醤油・かたくり粉 ◆キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・煮干し・昆布	◆ベーコン・ほうれん草・マカロニ・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ ◆ほうれん草・もやし・ホールコーン・にんじん・醤油
23日 ハヤシライス 大根サラダ	24日 冷やしラーメン 厚揚げと さつまいもの甘煮 黄桃缶	25日 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	26日 ご飯 けんちん汁 ほっけのカレー揚げ ひじきの煮物	27日 横割バンズ コーンポタージュ レバー入り ハンバーグ 黄桃缶
◆豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリー・マッシュルーム水煮・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・醤油・鶏がらスープ ◆たいこん・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・ごま油	◆ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・ごま油・白ごま・醤油・煮干し・昆布 ◆厚揚げ・さつまいも・油・きび砂糖・醤油	◆はいわ精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース・油・醤油 ◆加工品・油 ◆ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・ごま油	◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・たいこん・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・煮干し・昆布・削り節 ◆ほっけ・カレー粉・醤油・小麦粉・かたくり粉・油 ◆ひじき・油揚げ・にんじん・醤油	◆クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ ◆加工品・油・ケチャップ・ウスターソース
30日 タコライス かぼちゃ チーズフライ 沖縄パインゼリー	7月1日 冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ	2日 小松菜ピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	3日 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 小松菜の磯和え	4日 ロールパン チキンクリーム シチュー 人参とコーンサラダ ミニトマト(2こ)
◆豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・醤油 ◆加工品・油	◆油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・煮干し・昆布 ◆じゃがいも・油・白すりごま・きび砂糖	◆はいわ精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・油・小松菜 ◆鶏肉・醤油・かたくり粉・小麦粉・油 ◆みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	◆豆腐・豚肉・油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・醤油・ごま油・豆板醤・かたくり粉 ◆カラフトししゃも・小麦粉・かたくり粉・油 ◆小松菜・白菜・もみのり・醤油	◆鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ ◆ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・油

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。

〈水分補給で熱中症を防ごう!〉

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう!

