



6月 給食だより



令和5年度
高岡市立中田中学校

これから梅雨に向けてジメジメとした日が多くなり、体調も崩しやすくなります。健康管理をしっかりして元気に過ごしてほしいと思います。

また、気温や湿度が高くなるにつれて、食中毒をひき起こす細菌の活動が活発になってきますので、ご家庭でも手洗いや十分な加熱調理等、衛生管理にもご注意ください。

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」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

高岡市では、毎月19日に地場産食材を使用した「高岡食19井(たかおかしょくいくどん)」献立を実施しています。今月は、富山湾で獲れた白えびを使用したかき揚げ丼を提供予定です。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日







6/4～6/10は

歯と口の健康週間！



よく噛むことの効果

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>肥満予防</p>  | <p>脳の活性化</p>  | <p>消化・吸収を助ける</p>  | <p>虫歯予防</p>  |
| よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | よく噛むとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。 | 噛むことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。 |

Q. 噛む力をつけるにはどうすれば良いの？

A. 噛む力は毎日の食事や間食を通して身に付けるものです。するめや干し芋、ドライフルーツ等の乾物は、水分が少ない分、噛みごたえも抜群です。噛みごたえのあるものを食べてしっかり噛む体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



歯を強くする
カルシウムが多い食品



牛乳 ヨーグルト

小魚 小松菜 納豆

6月 予定献立表

高岡市立中田中学校

| 日曜日 | 行事 | 主食 | 献立名 | 主な使用食品 | | | | | | |
|-----|--------------|---------------|---|-------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----|
| | | | | 赤 体をつくるものになるもの | | 緑 体の調子を整えるもの | | 黄 熱や力のもとになるもの | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | | 魚・肉・卵・豆類 | 乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他野菜・果物 | 穀類・芋・砂糖 | 油脂類 | |
| 1木 | | 食パン | ブロッコリーとベーコンのキッシュ 煮豆 ワンタンスープ | ベーコン 卵 金時豆 豚肉 | 牛乳 チーズ 人参 | ブロッコリー 人参 チンゲン菜 | 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 しめじ | 食パン 砂糖 ワンタン | サラダ油 | |
| 2金 | かみかみ献立 | わかめご飯 | 鮭の塩こうじ焼き こんにやくの金平 なめこの味噌汁 ミックスナッツ | 鮭 豚肉 味噌 | 牛乳 わかめ いんげん | 人参 いんげん | たけのこ なめこ 大根 ねぎ | ご飯 こんにやく 砂糖 じゃが芋 | ごま油 ごま ミックスナッツ | |
| 5月 | | ご飯 | えびシューマイ ハンサンスー 麻婆豆腐 メロンゼリー | えびシューマイ 豚肉 赤味噌 豆腐 | 牛乳 人参 | 人参 | 胡瓜 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ | ご飯 砂糖 でんぶん 春雨 ゼリー | ごま油 サラダ油 | |
| 6火 | | 米粉入りパン | 酢鶏 塩もみ フルーツポンチ アーモンド小魚 | 鶏肉 うずらの卵 小魚 | 牛乳 寒天 小魚 | ピーマン 人参 小魚 | 生姜 胡瓜 キャベツ みかん もも バイン バナナ | 米粉入りパン でんぶん 砂糖 じゃが芋 ゼリー | 油 アーモンド | |
| 7水 | 地場産品献立 | ご飯 | ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ 肉じゃが | ひよこ豆 高野豆腐 湯葉 豚肉 | 牛乳 人参 いんげん | 人参 いんげん | キャベツ 玉ねぎ | ご飯 でんぶん 砂糖 じゃが芋 こんにやく | 油 | |
| 8木 | | 食パン | 高岡元氣コロッケ 野菜とベーコンのソテー 卵とコーンのスープ チョココリーム | ベーコン 卵 | 牛乳 人参 人参 | チンゲン菜 赤ピーマン パセリ | キャベツ 玉ねぎ コーン | 食パン コロッケ でんぶん チョコクリーム | 油 サラダ油 | |
| 9金 | | ご飯 | 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜と生椎茸のひたし 味噌汁 ぶどうゼリー | シイロ 味噌 | 牛乳 人参 人参 | 小松菜 人参 人参 | キャベツ 生椎茸 大根 ねぎ | ご飯 じゃが芋 ゼリー | マヨネーズ | |
| 12月 | 地場産品献立 | ご飯 | 豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のおひたし じゃが芋の味噌汁 アンデスメロン | 豚肉 味噌 | 牛乳 人参 人参 | ほうれん草 人参 にら | にんにく 生姜 生椎茸 キャベツ 玉ねぎ ねぎ アンデスメロン | ご飯 砂糖 しらたき じゃが芋 | サラダ油 ごま油 | |
| 13火 | | コッペパン | コーンエッグ キャベツとバインのサラダ ミネストローネ カシューナッツ | 卵 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 人参 人参 | 人参 トマト いんげん | コーン キャベツ 胡瓜 バイン 玉ねぎ しめじ セロリ | コッペパン 砂糖 じゃが芋 | サラダ油 オリーブ油 カシューナッツ | |
| 14水 | | ご飯 | 鯖の甘味噌かけ はりばりあえ すき焼き煮 ヨーグルト | 鯖 牛肉 豆腐 味噌 | 牛乳 ヨーグルト 豆腐 味噌 | 牛乳 人参 人参 | 小松菜 人参 人参 | キャベツ 切り干し大根 白菜 ねぎ 生姜 | ご飯 砂糖 じゃが芋 ふ しらたき | ごま |
| 15木 | | ご飯 | 鯖のカレー揚げ ひじきの炒り煮 そうめん汁 | 鯖 豚肉 大豆 油揚げ | 牛乳 ひじき 油揚げ | 人参 いんげん | コーン 玉ねぎ きくらげ ねぎ | ご飯 上新粉 でんぶん 砂糖 こんにやく そうめん | 油 サラダ油 | |
| 16金 | | ご飯 | ししやもの石垣揚げ ゆかりあえ もずくと豆腐の味噌汁 冷凍みかん | ししやも 卵 豆腐 味噌 | 牛乳 もずく 味噌 | 人参 もずく | キャベツ 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ 冷凍みかん | ご飯 小麦粉 | 油 ごま | |
| 19月 | 高岡食19井 献立 | 白えびの かきあげ井 | 胡瓜とキャベツの塩もみ わかめの味噌汁 ブルーベリーゼリー | 白えび 大豆 卵 油揚げ 味噌 | 牛乳 わかめ | 人参 わかめ | 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 大根 白菜 生椎茸 ねぎ | ご飯 小麦粉 砂糖 でんぶん ゼリー | 油 | |
| 20火 | | コッペパン | 鶏肉のレモンソースかけ コーンポテト 野菜スープ ピーチシャーベット | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 人参 人参 | 人参 チンゲン菜 | コーン 生椎茸 玉ねぎ ピーチシャーベット | コッペパン でんぶん 砂糖 じゃが芋 | 油 サラダ油 マーガリン | |
| 21水 | 郷土食献立 | ご飯 | 焼き鯖 ほうれん草としめじのごまみそ 太胡瓜汁 チーズ | 鯖 豚肉 味噌 油揚げ | 牛乳 チーズ | ほうれん草 人参 | キャベツ しめじ 太胡瓜 玉ねぎ | ご飯 砂糖 | ごま | |
| 22木 | | コッペパン | 荒挽きウィンナー フルーツあえ 米粉シチュー | ウィンナー 鶏肉 大豆 | 牛乳 脱脂粉乳 | 人参 パセリ | りんご バイン みかん もも バナナ 玉ねぎ マッシュルーム | コッペパン じゃが芋 上新粉 | マーガリン | |
| 23金 | | ご飯 | がんもの含め煮 にらのごまあえ 豚汁 干しブルー | がんもどき 豚肉 味噌 | 牛乳 人参 人参 | にら 人参 | きゃべつ 生姜 大根 ごぼう ねぎ 干しブルー | ご飯 砂糖 さつま芋 こんにやく | ごま | |
| 26月 | | ご飯 | 鰯の梅煮 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 団子入りごま味噌汁 オレンジ | 鰯 豚肉 油揚げ 味噌 | 牛乳 人参 人参 | 人参 にら | にんにく 切り干し大根 エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ | ご飯 こんにやく 白玉団子 | ごま油 ごま | |
| 27火 | | 2/3コッペパン | オムレツ ごまドレッシングあえ 焼きそば アップルシャーベット | オムレツ 豚肉 | 牛乳 青のり | 人参 青のり | 胡瓜 コーン 玉ねぎ キャベツ アップルシャーベット | 2/3コッペパン 砂糖 中華麺 | ごま サラダ油 | |
| 28水 | | ご飯 | 小籠包 野菜サラダ 味噌ラーメン 豆乳プリン | 小籠包 豚肉 赤味噌 味噌 | 牛乳 人参 人参 | 人参 人参 | 胡瓜 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ | ご飯 砂糖 中華麺 プリン | サラダ油 | |
| 29木 | | 麦ご飯 | 豆腐ハンバーグ 荳わかめのサラダ キーマカレー | 豆腐ハンバーグ 豚肉 大豆 | 牛乳 人参 人参 | 人参 ピーマン | 胡瓜 コーン 玉ねぎ | 麦ご飯 ごま | サラダ油 | |
| 30金 | | ご飯 | 赤魚の竜田揚げ ナムル 韓国風肉じゃが 青りんごゼリー | 赤魚 豚肉 | 牛乳 人参 人参 | 人参 赤ピーマン | 生姜 胡瓜 玉ねぎ にんにく しめじ ねぎ | ご飯 でんぶん じゃが芋 砂糖 しらたき ゼリー | 油 ごま ごま油 サラダ油 | |

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
 ※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 6月の平均栄養摂取量
 エネルギー: 830kcal たんぱく質: 31.2g 脂質: 24.4g