

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくなるもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
15	月	ゆで中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス	牛乳	中華麺,油,ごま,さつま芋	牛乳,焼豚,豚肉,なると,わかめ,みそ	にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,長ねぎ,とうもろこし,れんこん,人参,いんげん,かぼちゃ	822	34.0	
16	火	ご飯	鶏ごぼうの具沢山汁 鯖のねぎみそ焼き	牛乳	米,油,砂糖	牛乳,鶏肉,豆腐,昆布,さば,みそ	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ,チンゲン菜,キャベツ,もやし	804	32.0	
17	水	茶飯	おでん 豚肉と野菜のみそ炒め ももゼリー	牛乳	米,こんにやく,じゃが芋,砂糖,油,ゼリー	昆布,牛乳,竹輪,さつま揚げ,はんぺん,うずら卵,昆布,豚肉	人参,大根,にんにく,キャベツ,長ねぎ,筍	805	29.8	
18	木	バターロール	シーフードシチュー 焼きウインナー② キャベツのソテー	牛乳	パン,じゃが芋,油,小麦粉,バター	牛乳,鮭,いか,えび,豆乳,いんげん豆,生クリーム,ウインナー,ハム	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,しめじ,いんげん,キャベツ	809	35.7	
19	金	ガーリックフランス	ABCスープ 鯖のトマトソースがけ ローストポテト	牛乳	パン,マカロニ,油,砂糖,じゃが芋,バター	牛乳,ベーコン,さわら,ウインナー	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,しょうが,ピーマン,トマト,しめじ,パセリ	843	32.6	
22	月	麦ご飯 スープカレー	シーフードサラダ(ソイドレ) さくらんぼ②	牛乳	米,麦,油,じゃが芋,バター,小麦粉,ソイドレッシング	牛乳,鶏肉,ひよこ豆,レンズ豆,えび,いか,たこ,帆立貝柱,わかめ	にんにく,しょうが,かぼちゃ,玉ねぎ,セロリ,いんげん,しめじ,トマト,りんご,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,さくらんぼ	844	32.0	
23	火	背割りコッペパン	鶏肉と夏野菜のトマト煮 ツナペースト コーンサラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	パン,じゃが芋,油,マカロニ,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	牛乳,鶏肉,ツナ	にんにく,玉ねぎ,人参,なす,ズッキーニ,ピーマン,いんげん,マッシュルーム,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,とうもろこし,きゅうり	859	41.4	
24	水	キムチご飯	トッポギと卵のスープ いかのガーリック焼き 温ナムル	牛乳	米,油,トッポギ,ごま,でん粉,はるさめ	豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐,卵,いか	にんにく,キムチ,しょうが,長ねぎ,しいたけ,白菜,小松菜,もやし,人参	755	36.9	
25	木	トマトパン	かぶのカレークリームシチュー キャベツの卵とじ 小玉すいか	牛乳	パン,じゃが芋,バター,油,小麦粉	牛乳,鶏肉,いんげん豆,生クリーム,豆乳,ベーコン,卵	玉ねぎ,人参,かぶ,かぶ葉,マッシュルーム,セロリ,キャベツ,小玉すいか	792	28.8	
26	金	貝柱ご飯	豚肉とこんにやくの具沢山炒め汁 鯛の梅じそフライ	牛乳	米,油,砂糖,こんにやく,小麦粉,パン粉	帆立貝柱,油揚げ,牛乳,豚肉,いわし	ごぼう,人参,枝豆,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,えのき,キャベツ,もやし,しいたけ,梅,しそ	739	32.0	
29	月	ナン	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 カレーミート 海藻サラダ(和風ドレ)	牛乳	ナン,じゃが芋,油,小麦粉,バター,砂糖	牛乳,鶏肉,鶏肉,ベーコン,豚肉,大豆たんぱく,レンズ豆,海藻ミックス	玉ねぎ,人参,キャベツ,マッシュルーム,セロリ,パセリ,にんにく,しょうが,トマトピューレ,きゅうり	748	35.6	
30	火	きんぴらご飯	じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げ② おかひじき入りサラダ(香味ドレ)	牛乳	米,麦,油,砂糖,ごま,じゃが芋,でん粉	竹輪,牛乳,油揚げ,わかめ,みそ,鶏肉	ごぼう,人参,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,おかひじき,キャベツ,もやし	813	32.0	
<p>・都合により献立が変更になる場合があります。 ・6月29日(月)が今月の給食費の引き落とし日となります。 前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p>								日の出町平均	803	33.6
								学校給食摂取基準(範囲)	820	(25~40)

2か月半遅れての給食開始となりましたが、本年度も、安心・安全な給食づくりに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食を食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期

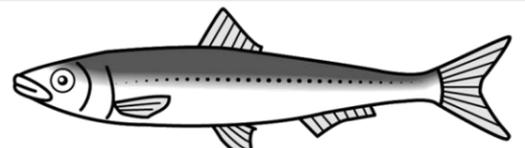


食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

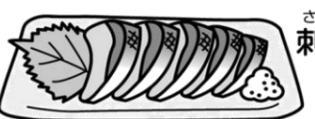
※出典：内閣府「食育ガイド」

食にまつわる旬の言葉

入梅いわし



暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期(6~7月)に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。



刺し身



さんが焼き



なめろう



つみれ汁