



日 曜	こんだて	ざいりようめい						エネルギー
		黄のなかま はたらくちからになるもの		赤のなかま ちやにくやほねになるもの		緑のなかま からだのちようしをととのえるもの		たんぱく質
		たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質・糖質	たんぱく質	むぎしつ 無機質	りよくあうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい 淡色野菜 等	しじょう 脂質
1月	シーフードスパゲティ こまつなともやしのソテー マドレーヌ りんごジュース	スパゲッティ ホットケーキミックス さとう りんごジュース	あぶら バター アーモンド	ぶたにく ベーコン いか えび とうりゆう		にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム もやし とうもろこし	615 kcal 20.8 g 13.3 g 2.5 g
2火	きなこあげパン マカロニのクリームに フレンチサラダ ぎゅうにゆう	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら マーガリン	きなこ とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゆう だっしふんにゆう こなチーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	659 kcal 24.1 g 27.7 g 2.4 g
3水	もずくどん(いたくごはん) たまごととうふのスープ アーモンドこざかな ぎゅうにゆう	ごはん くろざとう さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく たまご とうふ	もずく ぎゅうにゆう アーモンドこざかな	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが	612 kcal 28.1 g 16.7 g 2.1 g
4木	コッペパン だいたいのチーズやき やさいスープ フルーツあえ ぎゅうにゆう	パン じゃがいも	あぶら	だいたいの ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ レタス キャベツ みかん パイン もも りんご	627 kcal 26 g 20.3 g 2.7 g
5金	かむかむごはん あじのたつたあげ しんたまねぎのみそしる ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぶん こめこ じゃがいも	アーモンド あぶら	だいたいの とりにく あじ みそ	ひじき ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな	とうもろこし しょうが たまねぎ	661 kcal 27.1 g 20.1 g 2.3 g
8月	くろパン かたのナッツパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゆう	パン パンこ じゃがいも マカロニ	アーモンド オリーブオイル	かたの ベーコン	ぎゅうにゆう	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ とうもろこし	602 kcal 29.3 g 20.5 g 2.5 g
9火	しせんどうふどん (いたくごはん) ごもくスープ かたぬきチーズ ぎゅうにゆう	ごはん くろざとう でんぶん はるさめ	あぶら	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし たけのこ しいたけ	631 kcal 26.5 g 17.3 g 2.2 g
10水	ガーリックトースト ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゆう	パン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら ごま	だいたいの ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゆう	パセリ にんじん	たまねぎ セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり	672 kcal 26.1 g 30.9 g 2.8 g
11木	むぎごはん にくじゃが わかめととうふのみそしる うめとひじきのふりかけ ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく くろざとう さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しいたけ ねぎ うめ	623 kcal 23.1 g 16.7 g 2.7 g
12金	はやぶさ給食 6月13日は「はやぶさの日」 小惑星探査機「はやぶさ」が、世界で初めて小惑星からサンプルを持って地球に帰って来た日です。							
12金	ほしのハンバーグカレーライス キャベツとコーンのソテー はやぶさせりー ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも こむぎこ はやぶさせりー	あぶら マーガリン	ぶたにく ハンバーグ	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース キャベツ とうもろこし	695 kcal 22 g 20.3 g 2.3 g
15月	いたくごはん たちうおのピリからやき キャベツのにびたし すましじる ぎゅうにゆう	ごはん くろざとう さとう	あぶら	たちうお あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	625 kcal 26.2 g 20.3 g 2.1 g
16火	こがたコッペパン スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム ぎゅうにゆう	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	ベーコン とりにく うずらたまご	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム あんずジャム	607 kcal 22.4 g 21.4 g 2.2 g
17水	ちゅうかおこわ ししゃものカレーあげ たまごとこまつなのスープ ぎゅうにゆう	こめ もちこめ でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゆう ししゃも	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ しょうが グリーンピース えのきたけ	601 kcal 28.7 g 22 g 2.5 g
18木	ゆかりごはん あかうおのわふうソース どさんこじる ぎゅうにゆう	こめ くろざとう じゃがいも	あぶら バター	あかうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	ゆかり にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ とうもろこし	603 kcal 27.8 g 16 g 2.5 g
19金	ガパオライス (いたくごはん) ひじきのサラダ とうふともやしのスープ ぎゅうにゆう	ごはん さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ピーマン あかピーマン にら	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり もやし たけのこ しいたけ ねぎ	629 kcal 27.3 g 22 g 2.5 g

日 曜	こ ん だ て	ざいりようめい						エネルギー
		黄のなかま はたらくちからになるもの		赤のなかま ちやにくやほねになるもの		緑のなかま 体のちようしをととのえるもの		たんぱく質
		たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ しじゆつ 脂質・糖質	たんぱく質	むきしつ 無機質	りよくおやしよくゆかい 緑黄色野菜	たんしよくゆかい など 淡色野菜 等	しじつ 脂質
23 火	タコライス とりごぼうスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	だいたい ぶたにく とりにく とうふ	チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ズッキーニ ごぼう えのきたけ	605 kcal 25.5 g 17.7 g 1.8 g
24 水	にくうどん スプラットのからあげ きんときまめとしろごまのマフィン ぎゅうにゅう	うどん でんぶん こめ ホットケーキミックス さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう きんときまめ	ぎゅうにゅう スプラット	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ	668 kcal 27.1 g 29.4 g 2 g
25 木	ぶたにくとなすのオイスターソース いためどん(いたごはん) うずらたまごいりちゅうかスープ れいとみかん ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン あおねぎ こまつな にら	なす たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きくらげ えのきたけ みかん	650 kcal 23.7 g 20.8 g 1.8 g
26 金	くろパン しいらのレモンじょうゆあげ もやしのカレーソーテ とうもろこしスープ ぎゅうにゅう	パン でんぶん こめ くろざとう	あぶら	しいら ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しょうが レモン もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ	622 kcal 33.7 g 21.7 g 2.4 g
29 月	ぶたにくとこんぶのたきこみごはん きすのからあげ なめこじる オレンジ ぎゅうにゅう	こめ しらたき こめ でんぶん	あぶら	ぶたにく きす とうふ みそ	こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが なめこ ねぎ オレンジ	601 kcal 25 g 18.5 g 2.6 g
30 火	ジャンバラヤ ようふうかきたまじる メロン ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	ぶたにく ひよこまめ ウイナーソーセージ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ しょうが にんにく メロン	602 kcal 20.2 g 16.9 g 2.4 g

※ 材料のつごうによりこんだてを変更することがあります。  
 ※ 主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。  
 栄養量は中学年の量で記載してありますので、低学年は0.8~0.9、高学年は1.1~1.2倍を目安にしてご覧ください。

6月平均栄養価	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	21.8 g
食塩相当量	2.3 g

## 給食だより 6月号

### 6月は食育月間です。「一口の挑戦」で、自分をアップデート!

最近、「嫌いなものを無理に食べなくてもよい」という考え方も増えていますが、一方で、「苦手なものに少しだけ向き合ってみる」という経験は、みなさんの心と体を大きく成長させてくれます。なぜ「一口の挑戦」が大切なのでしょう。



#### 1. 味覚は「学習」で進化する

「苦いものが苦手」なのは、実はみなさんの体が正常に働いている証拠です。野生の世界では、苦味は「毒」のサインだからです。しかし、経験を積むことで脳は「この苦味は安全でおいしいものだ」と学習していきます。今、苦手だと感じている味覚は、脳がその正体をまだ知らない「未知のデータ」に過ぎません。一口食べることは、脳の図鑑に新しいページを書き加える「アップデート」なのです。

#### 2. 「やり遂げた!」という自信を育てる

「嫌いな野菜だけど、自分で決めたこの一切れだけは食べる」と決めて実行する。この「自分で決めて、やり遂げた」という成功体験は、勉強やスポーツで壁を乗り越えるための「自信」へとつながっていきます。



#### 3. 世界を広げる「生きる力」

将来、世界中のいろいろな場所で食事をすると、食べられるものが多いことは大きな武器になります。多様な味を知ることは、多様な文化や価値観を受け入れる「豊かな心」を育てることにつながります。

#### 見守る食育のカタチ

「完食」という結果よりも、「挑戦しようとしたプロセス」を重視し、ご家庭でも、たとえ数ミリの欠片であっても、お子様が自ら箸をつけられたら、その勇気を最大限に認めてあげてください。「食べなさい」ではなく、「どんな味がした?」「脳をアップデートできたね」といった前向きな言葉かけが、一生物の「食べる力」を育てることにつながるでしょう。

