

# 6月こんだてひょう

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
1 水	ごはん みそしる さといもとがんともふどきのふくめに からしあえ ふりかけ アメリカンチェリー ヤクルト	キンパふうたきこみごはん みそしる きびなごカリカリフライ おひたし バナナ ぎゅうにゅう	小 656 中・高 788	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ こおりどうふ みそ きびなごカリカリフライ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく だいこん にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ごはん みそしる ぎせいとうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ オレンジ	チーズむしケーキ うまいぼう
2 木	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん あさりとえのきだけのスープ ぶたにくのみそステーキ マカロニサラダ ブロッコリーぞえ オレンジ ぎゅうにゅう	小 631 中・高 750	あさり とうふ ぶたにく みそ ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら マカロニ マヨドレ	たまねぎ えのきだけ しそのは きゅうり にんじん コーン ブロッコリー オレンジ	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース もやしとやきぶたのサラダ ポイルキャベツ アメリカンチェリー	かぶきあげ しみチョココーン
3 金	ごはん みそしる いりたまご おかかあえ きゅうりづけ マンゴー ヤクルト	コッペパン (いちごジャム) ビーンズシチュー たらのチーズやき ブロッコリー・トマトぞえ ぎゅうにゅう	小 615 中・高 743	ベーコン だいず いんげん ひよこまめ たら チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも マヨドレ	いちごジャム にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	毎月19日は、その数字のごろ合わせから、「食育の日」とされています。 本校では毎月にテーマを設け、 《食育の日メニュー》として実施します。	
6 月	とうじつ きしゅう 当日帰舎	むぎごはん みそしる いそじゃが だいこんサラダ はとくちのけんこうレモンゼリー ぎゅうにゅう	小 631 中・高 740	とうふ みそ まめちくわ ぶたにく ほたて ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう フレンチドレッシング ごま	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん かいわれな	あわごはん すましじる さばのカレーやき ごもくきんぴら スパゲティーサラダ バナナ	アスバラガス ビスケット チーズアーモンド
7 火	ごはん みそしる とりだいこん しらすあえ ふりかけ マーコット ヤクルト	ごもくチャーハン ワンタンスープ ひじきいりあつやきたまご ブロッコリーぞえ アメリカンチェリー ぎゅうにゅう	小 613 中・高 714	やきぶた しらすぼし なると ひじきいりあつやきたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ワンタン ごま マヨドレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ もやし にんじん ブロッコリー アメリカンチェリー	ごはん みそしる はっほうさい ハムとれんこんのサラダ オレンジ	ポッキー ベジタべる
8 水	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり おうとう ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき わふうすぶた ポイルキャベツ ぶどうグミ ぎゅうにゅう	小 610 中・高 729	みそ さけ みそ こなチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりに あぶら さとう ぶどうグミ	はくさい にんじん パセリ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	さけわかめごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ グレープフルーツ	ミニムーンライト まがりせんべい
9 木	ごはん みそしる こもちししゃもやき ナムルふうびたし ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ まんてんくろまめ ぎゅうにゅう	小 608 中・高 746	あぶらあげ みそ はんぺん たまご とりにく まんてんくろまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ	ぎゅうどん キムチじる フレンチサラダ ヨーグルト	ホームバイ えびせん
10 金	ごはん みそしる やきざかな おひたし ポイルかまぼこ バナナ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・ツナ) かぼちゃのスープ だいこんときゅうりのサラダ さくらんぼ ぎゅうにゅう	小 613 中・高 773	まぐろ ぎゅうにゅう ロースハム だいず ぎゅうにゅう	しよくパン マヨドレ さとう バター ごま	パセリ ブルーベリージャム かぼちゃ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かいわれな さくらんぼ	きせいび 帰省日	
13 月	とうじつ きしゅう 当日帰舎	とりそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ アーモンドあえ オレンジ ぎゅうにゅう	小 602 中・高 726	とりにく たまご みそ あぶら アーモンド さとう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら あぶら さとう	えだまめ だいこん にんじん ほうれんそう もやし オレンジ	ハヤシライス まめツナサラダ フルーツヨーグルト	カントリーマアム おっとっと
14 火	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる まつかぜやき ハムとキャベツのしょうゆごまネーズ ブロッコリーぞえ バナナ ぎゅうにゅう	小 607 中・高 721	わかめ みそ とりにく みそ ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ パンこ ごま あぶら マヨドレ ごま	たまねぎ たまねぎ キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー バナナ	ちくぜんごはん みそしる さけのたつたあげ ごまあえ レモン・チェリーぞえ	サッポロポテト ルマンド
15 水	ごはん みそしる わかたけしのだに さんしょくあえ きゅうりづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる やきざかな いなかに ポイルキャベツ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 616 中・高 740	あぶらあげ とりにく トラウトサーモン まめちくわ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひつつみ こんにやく さといも あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ にんじん たけのこ えだまめ キャベツ にんじん グレープフルーツ	ごはん みそしる スコッチエッグ くきわかめのサラダ ポイルキャベツ オレンジ	はりんこ チョコリエール
16 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルささかまぼこ つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる かふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小 642 中・高 739	こおりどうふ みそ たまご スキムミルク ぶたにく シューマイ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりに あぶら	だいこん にんじん たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ にんじん オレンジ	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ ちゅうかふうおひたし バナナ	ビスコ はかうけせんべい
17 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに なめたけあえ ふりかけ アメリカンチェリー ヤクルト	ごもくソースやきそば わかめとツナのあえもの ヨーグルト バナナ ぎゅうにゅう	小 603 中・高 706	ぶたにく わかめ こんぶ まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう アーモンド マヨドレ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが キャベツ にんじん かいわれな バナナ	きせいび 帰省日	



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
20 月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん / ふりかけ	小 602 中・高 710	わかめ	こめ おおむぎ / ふりかけ	ねぎ	ごはん	じゃがピー  バームロール
		すましじる		やきふ	にんじん たまねぎ もやし にら	みそしる		
		とうふチャンプルー		ぶたにく とうふ みそ	ピーマン ごまあぶら さとう	たらすぶたふう		
		ナムルふうびだし		あぶらあげ	さとう ごまあぶら	だいこんサラダ		
		キウイフルーツ		ぎゅうにゅう	きゅうにゅう	さくらんぼ		
21 火	ごはん みそしる いりどり ゆかりあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	えびとじゃこのピラフ	小 600 中・高 725	えび しらす	こめ おおむぎ	たまねぎ にんじん コーン いんげん エリンギ	ごはん	キャベツたろう  ホワイトロリータ
		ジュリアンスープ		たまご スキムミルク ベーコン チーズ	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	みそしる	
		ようふうたまごやき		ブロccoliーぞえ	たまねぎ にんじん グリンピース	あつあげマーボー		
		オレンジ		オレンジ	ブロccoliー	ハンサンスー		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	オレンジ	オレンジ		
22 水	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいため きゅうりづけ アメリカンチェリー ヤクルト	アマランサスごはん	小 622 中・高 745	とうふ みそ	こめ おおむぎ アマランサス	なめこ	ごはん	ロアヌ  あげいちばん
		みそしる		とりにく まめちくわ	こんにやく さといも あぶら さとう かたくり	にんじん たけのこ きぬさや	とんじる	
		よしのに		かにかまぼこ	マヨレ	キャベツ レタス きゅうり トマト コーン	さけのあまみそやき	
		カニふうみサラダ		パイナップル	ぎゅうにゅう	キャベツ レタス きゅうり トマト コーン	ちくぜんに	
		パイナップル		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パイナップル	ブロccoliーぞえ	
23 木	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさしいソテー やきのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん	小 673 中・高 792	ふのり みそ	こめ おおむぎ	たまねぎ	ごはん	ルーベラ  チーズビット
		みそしる		さば	しょうが にんにく ねぎ にんじん	ビーフシチュー		
		さばのちようせんやき		ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	プレーンオムレツ	
		にくじゃが		ぎゅうにゅう	メロンゼリー	キャベツ	ブロccoliー・トマトぞえ	
		ポイルキャベツ		メロンゼリー	メロンゼリー	キャベツ	キウイフルーツ	
24 金	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	コッパン (キャラメルクリーム)	小 653 中・高 769	ベーコン たまご チーズ	コッパン パテキャラメル		き 帰 省 日	
		イタリアンスープ		とりにく	こむぎこ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう		
		チキンカツ				キャベツ にんじん		
		ポイルキャベツ				バナナ		
		バナナ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27 月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん / のりつくだに	小 653 中・高 746	のりつくだに	こめ おおむぎ		ごはん	アルフォート  さやえんどう
		みそしる		こおりとうふ みそ	キャベツ にんじん	むらくもじる		
		ぶたにくとブロccoliーの ちゅうかいのため		あぶら さとう かたくり	たまねぎ にんじん ブロccoliー	さけのからあげ・やさしいあなかけ		
		シルバーサラダ		ローズハム	はるさめ しらたき マヨレ	カラフルハムサラダ		
		オレンジ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グレープフルーツ		
28 火	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ひじきのいために ふりかけ ようなし ヤクルト	もちむぎいりごはん/ふりかけ	小 644 中・高 759	わかめ あぶらあげ みそ	こめ もちむぎ / ふりかけ	ねぎ	ごはん	ハッピーターン  クリームコロソ
		みそしる		とりにく えび いか	あぶら かたくり ごまあぶら	にんじん はくさい たけのこ	いそスープ	
		はっほうさい		うずらたまご	じゃがいも	チンゲンサイ きくらげ しょうが	ぎゅうにくとチンゲンサイの オイスターソースいため	
		ポテトサラダ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン にんじん いんげん	スバゲティーサラダ	
		バナナ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	バナナ	さくらんぼ	
29 水	ごはん みそしる さばのみそに かわりきりほしに つぼづけ オレンジ ヤクルト	だいずいりじゃこごはん	小 610 中・高 728	だいず しらすぼし	こめ おおむぎ	えだまめ にんじん	ごはん	パーティーポテコ  カスタードケーキ
		みそしる		みそ	はくさい にんじん	ミネストローネ		
		ツナカレーコロッケ		まぐる	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	にこみハンバーグ		
		いそべあえ		のりつくだに		ぶなしめじ ほうれんそう もやし	コールスロー	
		レモン・チェリーぞえ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	レモン さくらんぼ	ブロccoliーぞえ	
30 木	ごはん みそしる わかたけしのだに ちゅうかふうおひたし のりのつくだに なつみかん ヤクルト	むぎごはん / たくあんづけ	小 612 中・高 732	こめ おおむぎ	だいこん	ごはん	ほたばたやき  いちごポッキー	
		みそしる		みそ	キャベツ にんじん	ちゅうかふうスープ		
		とりのからあげ		とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	ツナいりあつやきたまご		
		ごもくきんぴら		こんにやく ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ	ひじきとじゃがいものあえもの		
		ブロccoliーぞえ		マヨレ	ブロccoliー	ポイルキャベツ		
グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グレープフルーツ	バナナ				



## 食育だより

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。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

## かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



©少年写真新聞社2022

### そしゃくの意味

① かみ砕いて味わうこと

② 物事や文書の意味をよく考えて味わうこと