

# 6月のこんだて

《今月の目標》 楽しく食事をしよう。

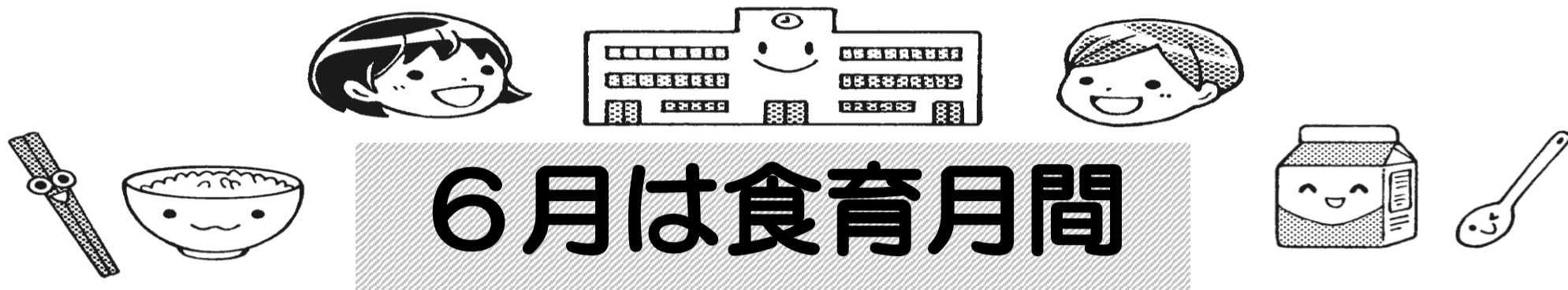
富山県立しらとり支援学校

令和6年6月

月	火	水	木	金
		<p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p>		<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p>
				<p>エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg</p>
3日	4日	5日	6日	7日
バターロール 牛乳 カレーうどん オムレツ 海藻サラダ	炒り大豆ご飯 牛乳 白身魚のカリカリフライ かわり漬け 味噌汁 りんごゼリー	ご飯 しそひじき 牛乳 シュウマイ ごま味噌和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き 野菜炒め ごまけんちん汁 バナナ	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 メンチカツ おひたし パイナップル
エネルギー 736 kcal たんぱく質 32.7 g カルシウム 351 mg	エネルギー 825 kcal たんぱく質 34.2 g カルシウム 629 mg	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 378 mg	エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.8 g カルシウム 372 mg	エネルギー 855 kcal たんぱく質 40.1 g カルシウム 1128 mg
10日	11日	12日	13日	14日
背割りパン 牛乳 チリコンカン 添え野菜 かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	食パン いちごジャム 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ 豆と麦のスープ	ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ 焼きししやも ごま和え	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き アーモンド和え きのこ汁 メロン
エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.1 g カルシウム 431 mg	エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.0 g カルシウム 347 mg	エネルギー 779 kcal たんぱく質 36.3 g カルシウム 355 mg	エネルギー 792 kcal たんぱく質 42.5 g カルシウム 658 mg	エネルギー 677 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 337 mg
17日	18日	19日	20日	21日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ ビーンズサラダ	菜飯 牛乳 いわしの生姜煮 コーン和え 豚汁	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 ポテトスープ	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 メロン	ご飯 牛乳 卵焼き はりはり和え 豚肉のキムチ炒め バナナ
エネルギー 866 kcal たんぱく質 35.5 g カルシウム 447 mg	エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 548 mg	エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.5 g カルシウム 632 mg	エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 318 mg	エネルギー 834 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 505 mg
24日	25日	26日	27日	28日
食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 焼き肉 添え野菜 味噌汁 パイナップル	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ チーズ	ご飯 牛乳 サバのホイル焼き 磯和え かきたま汁	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル すいか
エネルギー 866 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 351 mg	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 346 mg	エネルギー 827 kcal たんぱく質 27.3 g カルシウム 404 mg	エネルギー 652 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 355 mg	エネルギー 741 kcal たんぱく質 29.2 g カルシウム 280 mg

# 6月給食だより

富山県立しらとり支援学校



毎年6月は食育月間です。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、心身の成長や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体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。自分の生活をふり返り「食」について考えてみましょう。

## 知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p> 	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p> 
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> 	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p> 
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p> 	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p> 
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> 	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p> 
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p> 	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p> 