

2025年 6月 こんだてよていひょう 令和7年6月 出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
エネルギー	631 kcal	600 kcal	640 kcal	650 kcal	632 kcal
食塩相当量	2 g	2 g	2 g	1.9 g	2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, あじ, なつとう, ひじき, たまご, とりにく	ぎゅうにゅう, ふたにく, たまご, とうふ, とりにく	ぎゅうにゅう, ふたにく, とうふ, とりにく, きわかめ, なた	ぎゅうにゅう, だいず, ちりめんじゃこ, ハム, とりにく, ひじき	ぎゅうにゅう, ふたにく, ちりめんじゃこ, もずく
きいろの食品	ごはん, あぶら, ごま	ごはん, さとう, あぶら, ごま, じゃがいも, さとう	めん, もちごめ, あぶら, さとう	ごはん, でんぶん, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, パター	ごはん, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも
みどりの食品	にんじん, こまつな, たけのこ	たけのこ, ぜんまい, にんじん, きりぼしだいこん, もやし, ししいたけ, ほうれんそう, えのきだけ, りんご	しいたけ, キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, なめこ, ねぎ	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン, たまねぎ, さやいんげん	たまねぎ, ごぼう, にら, きゅうり, えのきだけ, にんじん, こまつな, ねぎ
	9 日 佐渡を味わおう!	10 日	11 日 入梅献立	12 日 6年なし	13 日 6年なし
エネルギー	601 kcal	613 kcal	695 kcal	608 kcal	671 kcal
食塩相当量	2.1 g	2.9 g	2 g	2.1 g	2.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, いか, わかめ, ツナ, とうふ, かまぼこ	ぎゅうにゅう, だいず, ふたにく, ぶたレバー, ツナ, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう, いわし, かまぼこ, ふたにく, とうふ	ぎゅうにゅう, あつあげ, ふたにく, ちりめんじゃこ, とりにく, なた	ぎゅうにゅう, ふたにく, ぶたレバー, だいず, ひじき, ハム
きいろの食品	ごはん, さとう, でんぶん, あぶら	パン, あぶら, さとう, じゃがいも	ごはん, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, ゼリー	ごはん, あぶら, さとう, ごま, わんだん	ごはん, はつかけんまい, あぶら, さとう
みどりの食品	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, こまつな, ねぎ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリ, ほうれんそう, キャベツ, コーン, こまつな, トマト	ほうれんそう, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	ほうれんそう, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, きゅうり, たまねぎ, さやいんげん	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, メロン
	16 日 食育の日	17 日	18 日	19 日	20 日
エネルギー	592 kcal		630 kcal	599 kcal	687 kcal
食塩相当量	2.5 g		1.8 g	2 g	2.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, たまご, ツナ, たら, ささえ, たら		ぎゅうにゅう, あぶら, あつあげ, とりにく, かまぼこ, たまご, ふたにく	ぎゅうにゅう, さけ, だいず, ひじき, さつまいも, ふたにく, あぶら, あつあげ	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, ちりめんじゃこ, こんぶ, わかめ, とうふ, なた
きいろの食品	ごはん, もち米, さとう, じゃがいも		めん, あぶら, さとう, パター	ごはん, マヨネーズ, さとう	ごはん, じゃがいも, でんぶん, あぶら, たら, ごま
みどりの食品	にんじん, もやし, ほうれんそう, ごぼう, キャベツ, 170		たけのこ, ししいたけ, にんじん, ほうれんそう, えのきだけ, しも	たまねぎ, コーン, さやいんげん, キャベツ, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ, えのきだけ
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
エネルギー	570 kcal	615 kcal	642 kcal	600 kcal	640 kcal
食塩相当量	1.6 g	1.8 g	1.9 g	2.5 g	1.6 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, ぎょうざ, ふたにく, とりにく	ぎゅうにゅう, ます, チーズ, ベーコン, ふたにく	ぎゅうにゅう, ぶたレバー, とりにく, ハム, ふたにく, とうふ, たまご	ぎゅうにゅう, わかめ, たら, なた	ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, ヨーグルト, ツナ
きいろの食品	ごはん, ごま, でんぶん, あぶら	ごはん, じゃがいも, パター, じゃがいも	ごはん, でんぶん, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま, たまご	ごはん, ごま, でんぶん, あぶら, さとう, じゃがいも, パター	ごはん, はつかけんまい, じゃがいも, あぶら, さとう, ゼリー
みどりの食品	キャベツ, ビーマン, ねぎ, たけのこ, きくらげ, にんじん, こまつな	たまねぎ, ねぎ, えのきだけ, にんじん, えのきだけ, こまつな	ねぎ, きくらげ, にんじん, もやし, きゅうり, たけのこ, えのきだけ, ほうれんそう	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, にら, もやし, ねぎ, コーン	にんじん, たまねぎ, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, みかん, ハイ
	30 日				
エネルギー	676 kcal				
食塩相当量	2.5 g				
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, ふたにく, かまぼこ				
きいろの食品	ごはん, ごま, マヨネーズ, はちみつ, あぶら, はるさめ, ゼリー				
みどりの食品	えだまめ, こまつな, キャベツ, にんじん, たけのこ, えのきだけ, ごぼう, きぬぎや, りんご				

こんげつ いすもぎさん 今月の出雲崎産

6月から、出雲崎産野菜を使用しています。感謝していただきましょう!

ながねぎ

じゃがいも たまねぎ キャベツ

毎月19日は「食育の日」 今月はちょっと早い「食育の日献立」です!

日本の味巡り～出雲崎町～

毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は少し早めの食育の日献立ですが、出雲崎大祭にちなんで献立です。地元「出雲崎町」の味を給食を通じて、勉強しましょう。

ささえ 県内漁獲量第1位のささえ。県内トップクラスの漁獲量を誇ります。出雲崎でしか味わえない味を給食でいただきます。

たら汁 昔から食されてきた「たら汁」。出雲崎は「たら」の絶好の漁場です。



毎月19日は
「食育の日」

令和7年6月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>

は ほね けんこう かんが しょくじ
歯や骨の健康を考えた食事をしよう。

すい か
6/4(水)~6/10(火)
は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



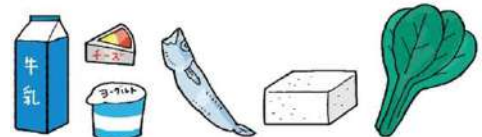
よくかむことの効果



よくか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。
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



こんげつ きゅうしよく しょくざい つか
今月の給食では、かみごたえのある食材を使ったメニューやカルシウムを多く含んだものを取り入れています。将来にわたっておいしく食べるために、よくかんで食べましょう。



すい すい
6/4(水)~6/11(水)ハッピーライフウィーク
あさ た
～朝ごはんを食べよう!～



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。

せいかつしゅうかん みだ がくしゅうい よく たいりよく きりよく ていか してき
この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

はやお はやね あさ しゅうかん み つ
早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



..... **朝ごはんの効果**



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られ、腸が動き始めて、朝の排便を促します。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。