



Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 使用する食品と働き (Ingredients and Functions), 今年度アレルギー対応食品 (Allergen-free items), 栄養価 (Nutritional Value). Rows list daily menus from June 1st to 21st.

6月は食育月間です

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。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

22日(木)からの献立は裏面にあります。



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
22	木	牛乳	●牛乳			635	21.1
		ごはん		米			
		かきたまじる	かまぼこ 豆腐 卵	片栗粉	人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ		
		かぼちゃコロック		パン粉 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ		
23	金	牛乳	●牛乳			632	23.7
		ホットちゅうか		ホット中華			
		タンメンじる	豚肉 なると	油 ごま油	人参 ねぎ もやし ｷﾞﾊﾞｯ 木耳 ｷﾞﾗｺﾝｺﾝｺ ｼﾞｻﾞｶ		
		にくまんふうむしパン	鶏肉 豚肉	蒸しﾊﾟﾝｼﾞｰ 砂糖 油 豚脂	玉ねぎ		
26	月	牛乳	●牛乳			522	21.7
		チキンライス	鶏肉	米 マｰｶﾞﾘﾝ 油	玉ねぎ 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ﾄﾏﾄ		
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	ｺｰﾝ 玉ねぎ ｷﾞﾊﾞｯ ｻﾍﾘ		
		オムライスようたまごやき	卵	でん粉 砂糖 油			
27	火	牛乳	●牛乳			600	24.7
		マープル食パン	●バター ●生クリーム ●脱脂粉乳	パン(小麦粉 砂糖)			
		ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋 ｺｰﾝ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ｷﾞﾊﾞｯ ﾄﾏﾄ ｻﾍﾘ		
		しろみざかなフリッター②②	あじ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
28	水	牛乳	●牛乳			609	31.0
		ごはん		米			
		とうにゅうｷﾞﾓﾝｽｰﾌﾟ	豆腐 豚肉 豆乳 みそ	ごま油	白菜ｷﾞﾗ 人参 玉ねぎ なら えのき茸 ｺﾝｺﾝｺ ｼﾞｻﾞｶ		
		とりにくのかんこくふうやき	鶏肉	砂糖 油 ごま油 ごま	ねぎ		
29	木	牛乳	●牛乳			581	24.5
		ごはん		米			
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 長ねぎ		
		いわしのみぞれにからしあえ	いわし	砂糖 でん粉	大根		
30	金	牛乳	●牛乳			606	25.8
		ごはん		米			
		スタミナにくどうふ	豚肉 焼き豆腐 みそ	砂糖 油	人参 玉ねぎ なら 長ねぎ ｷﾞﾊﾞｯ ｺﾝｺﾝｺ ｼﾞｻﾞｶ		
		パンバンジーふうあえもの	鶏肉 みそ	砂糖 油 ごま油	きゅうり もやし 木耳		
		いちごとみかんの2しよくぜりー		砂糖	●いちご果汁 ●みかん果汁	747	31.7

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質 …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2 …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



牛乳1本の栄養成分 (200ml)

エネルギー138kcal たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg
ビタミンA 78μg B2 0.31mg

栄養豊富な飲み物だよ。毎日欠かさず飲もう!