

6月予定献立表

2024年

鳥取大学附属中学校



5月予定献立表					食べ物の はたらき・6つの 基礎 食 品 群						
2024年					主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)		
鳥取大学附属中学校					栄養価	たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質	
					エネルギー(kcal)	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質(g)	魚・肉 卵豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類
3	月	ロールパン		やきそば フルーツミックス 花野菜サラダ	741 22.3	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじんブロッコリー		パンやきそばめん	あぶらドレッシング
4	火	ごはん		歯と口の健康週間献立		あごちくわあじ	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	たまねぎキャベツそらめ	ごはんくずきり	あぶらドレッシング
				あごちくわのすまし汁 あじの南部焼き そら豆のサラダ	879 34.8						
5	水	パン		モロヘイヤスープ 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ チーズサラダ(乳)	681 31.0	とうふとりにくぶたにく	ぎゅうにゅうチーズ	にんじん パセリモロヘイヤあおねぎ		パンさとう	あぶらドレッシング
6	木	給食はありません									
7	金	給食はありません									
10	月	ごはん		豆腐ちくわのすまし汁 あじの開き揚げ ごぼうのかみかみ和え	778 30.4	とうふちくわあじ	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	たまねぎえのききゅうりごぼう	ごはんくずきり	あぶらしごまドレッシング
11	火	ロールパン		附属中学校リクエスト献立		ぶたにくとりになくと	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎほうれんそうごぼう	たまねぎたけのこもやし	パンラーメンのめんさとう	あぶらしごまドレッシング
				塩ラーメン ミートボール ナムル	811 31.9						
12	水	パン		いもちスープ 白身魚のトマトあんかけ アスパラガスのグリーンサラダ	805 25.0	とりにくたらだいずまぐちみず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトほうれんそうアスパラガスあおねぎ		パンでんぶんじゃがいも	あぶらドレッシング
13	木	ごはん		白みそ汁 豚肉のしょうが焼き コロコロ豆サラダ	971 37.0	とうふしろみそぶたにくだいず	ぎゅうにゅう	にんじんごまつなあおねぎ		ごはんさとうふ	あぶらしごまドレッシング
14	金	ごはん		図書再現献立(サラダでげんき)		とうふみそとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんオクラトマト		ごはんでんぶんさとう	あぶら
				オクラのみそ汁 鶏肉のらっきょうソースがけ りっちゃんサラダ	884 30.4						
17	月	ごはん		あかもくとオクラの中華スープ ホイコウロウ キムチ和え	815 28.3	あつあげぶたにく	ぎゅうにゅうあかも	にんじんオクラほうれんそう	キャベツたまねぎもやし ほうい	ごはん	あぶら
18	火	ごはん		野菜かまぼこのすまし汁 境港サーモンの塩焼き ゆかり和え	678 31.8	かまぼこさけ	ぎゅうにゅう	にんじんあかしそ	たまねぎしょうがごぼう もやしキャベツ	ごはんくずきり	あぶら
19	水	パン		ミネストローネ 照焼きハンバーグ 納豆サラダ	720 31.3	だいずぶたにくとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんトマトほうれんそう	たまねぎしめじ せりーにんにくキャベツ	パンさとうじゃがいもマカロニ	あぶら
20	木	ごはん		レタススープ あじフライ 切干大根の焼きそば風炒め	773 29.6	ぶたにくあじ	ぎゅうにゅう	にんじんピーマン	レタスキャベツしめじ もやしだいこん	ごはんさとうパンこむぎ	あぶら
21	金	ごはん		カレーシチュー ぎょうざ パプリカサラダ	956 26.3	とりにく あじにのりたまごあんかけ	ぎゅうにゅう	にんじんピーマンあおねぎピーマン	たまねぎしめじ さんごにんにくキャベツ	ごはんさとうパンこむぎ	あぶらドレッシング
24	月	給食はありません									
25	火	給食はありません									
26	水	給食はありません									
27	木	ごはん		ABCスープ	888	ぶたにく(むね)たらだいずまぐちみず	ぎゅうにゅう	にんじんごまつな		ごはんマカロニでんぶん	あぶらドレッシング
				若鶏肉のからあげ 豆腐ちくわのらっきょうソースサラダ	31.0						
28	金	ごはん		つくね汁 鶏肉のメキシカンソースがけ モロヘイヤサラダ	831 36.6	とりにくぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじんほうれんそうピーマン トマトのりたまご	たまねぎしょうがキャベツコーン	ごはんじゃがいも	あぶらドレッシング



ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう!

6月は牛乳月間です。
毎日コップコップ牛乳を飲みましょう。



6月給食だより



＜鳥取大学附属学校給食センター＞

まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がある(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう