

6月給食だより

6月に入ると雨の日が多くなります。気温の変化も大きく、体調を崩しやすくなります。
「しっかりと食事をする」「食事の前にていねいに手洗いをする」「こまめに水分補給をする」など、
毎日の生活の中で健康に過ごせる工夫を考えてみましょう。

まい とし がつ しょくいく げっ 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」

た ちから い ちから はぐく

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

じんせい ねんじだい
「人生100年時代」といわれるようになりました。
しょうがい しんしん けんこう い く
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
つけることが大切です。

しょく いく

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 こころ しんたい けんこう い じ 心と身体の健康を維持できる	2 しょくじ じゅうようせい たの り かい 食事の重要性や楽しさを理解する	3 た もの せんたく 食べ物の選択や食事づくりができる
4 いっしょ た ひと 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 にほん しょくぶん か り かい 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 た もの ひと 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも
しょくいく
食育です

か もの りょうり
買い物や料理など、
いっしょ しょくじ したく
一緒に食事の支度をする



かぞく なかま たの
家族や仲間と楽しく
しょくたく かこ
食卓を囲む



ち いき きょうどりょうり
地域の郷土料理や
ぎょうじしょく あじ
行事食を味わう



がっ しょくいげっかん き かい み じか しょくいく はじ
6月は食育月間です。この機会に、「身近なこと」「できること」から、「食育」を始めてみませんか

令和6年6月 献立予定表



都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	予約 締切
17:30～17:55 体力テスト	3	月	麻婆丼		切干大根の中華風サラダ・にらと卵の スープ・くだもの・牛乳	5/22 (水)
18:15～18:40	4	火	 大豆とツナのごはん		ししゃものカレー揚げ・ごま和え・豚汁・ くだもの・牛乳	
18:15～18:40	5	水	麦ご飯	いかの ピリ辛炒め	野菜の中華風和え・レタスとたまごの中華 スープ・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	6	木	ご飯	鶏のから揚げ	糸寒天のごま酢あえ・みそ汁・牛乳	
18:15～18:40	7	金	ご飯	さんが焼き	和風きのこ和え・貝だくさん汁・ 抹茶ミルクゼリー・牛乳	
18:15～18:40	10	月	いわしのかば焼き丼		梅肉和え・みそ汁・白玉あずき・牛乳	5/29 (水)
18:15～18:40	11	火	ポークカレーライス		ごま海藻サラダ・洋風たまごスープ ～チーズ風味～・サイダーゼリー・牛乳	
18:15～18:40 修学旅行(4年)	12	水	ご飯	サケの南蛮漬け	切干大根の含め煮・みそ汁・ オレンジ寒天ゼリー・牛乳	
18:15～18:40 修学旅行(4年)	13	木	はちみつレモントースト		ポークビーンズ・揚げじゃがサラダ・ くだもの・牛乳	
	14	金	*** 修学旅行・遠足 ***			
18:15～18:40	17	月	ご飯	ししゃもの ごま天ぷら	五目きんぴら・キャベツのゆかり和え・ みそ汁・水ようかん・牛乳	6/5 (水)
18:15～18:40	18	火	パエリア		ポパイサラダ・ポトフ風スープ・ あじさいゼリー・牛乳	
18:15～18:40	19	水	ご飯	さばの辛味焼き	磯辺和え・みそ汁・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	20	木	麦ご飯	生揚げと豚肉の みそ炒め	こんにゃくサラダ・すまし汁・くだもの・ 牛乳	
18:15～18:40 授業公開(1,2限)	21	金	冷やしきつねうどん		ゼリーフライ・大根ともやしのごま和え・ フルーツヨーグルト・牛乳	
18:15～18:40 考査1週間前	24	月	わかめ ご飯	鶏肉の ごまみそ焼き	青菜と油揚げの和え物・けんちん汁・ ホホワイトゼリー・牛乳	6/12 (水)
18:15～18:40	25	火	キムムッチ ご飯	韓国風肉じゃが (チムタク)	ナムル・わかめスープ・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	26	水	ご飯	魚の トマトソース	キャロットドレサラダ・ コーンポタージュ・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	27	木	豚すき丼		茄子浸し・みそ汁・大学芋・牛乳	
18:00～18:25	28	金	ご飯	夏野菜と鶏肉の オイスターソース 炒め	かぼちゃサラダ・小松菜スープ・ プリン・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。