

給食だより 6月

大山グループ
栄養士

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------



6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量

20歳

小学生

体(体液)の中のカルシウムが不足すると...

骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう！

牛乳は「農産物」！

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

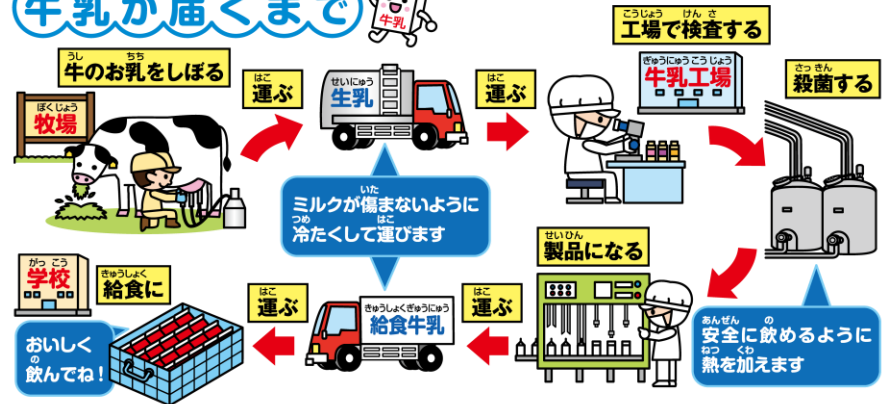
農産物以外の食品

今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

6月

こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

2026年 6月

月	火	水	木	金	備考
1日	2日	3日	4日	5日	この週の 予約締切日は 5月21日(木)
ご飯 回鍋肉 きゅうりと大根の華風漬け 豆苗と卵のスープ 杏仁豆腐 <small>I1補材 - 780 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g</small>	ミックスピラフ 夏野菜のオープンオムレツ フレンチサラダ 青菜の加えスープ <small>I1補材 - 757 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.3 g</small>	ご飯 鱈フライ ブロッコリーのタルタル和え みそ汁(玉葱・長芋) 果物(ネーブル) <small>I1補材 - 826 kcal たんぱく質 32 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.8 g</small>	麦ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ 凍り豆腐の煮物 わかめと小松菜のお浸し すまし汁(ねぎ・I1キ) <small>I1補材 - 735 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.6 g</small>	ご飯 ごぼうとひじきのがんもどき 青梗菜の和え物 みそ汁(I1キ・ヅ・ヤカ 任・ニラ) あじさいゼリー <small>I1補材 - 736 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g</small>	
8日	9日	10日	11日	12日	この週の 予約締切日は 5月28日(木)
ご飯 いわしの梅南蛮漬け 炒り卵和え みそ汁(切干・わか) <small>I1補材 - 777 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.2 g</small>	麦ごはん 豚バラにら玉炒め 野菜のポン酢かけ 中華スープ <small>I1補材 - 701 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.5 g</small>	ご飯 小魚のザーサイピリ辛ソース 切干大根の煮物 きゅうりとなすのゆかり和え みそ汁(I1キ・葱・ニラ) <small>I1補材 - 752 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.3 g</small>	ご飯 生揚げ味噌炒め 蒸し鶏ともやし中華サラダ トマトの酸辣湯 <small>I1補材 - 744 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.3 g</small>	夏野菜トマトスパゲッティ マスタードドレッシングサラダ 押麦と根菜のスープ チョコバナナプリン <small>I1補材 - 869 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 2.9 g</small>	
15日	16日	17日	18日	19日	この週の 予約締切日は 6月4日(木)
ガバオライス 豆苗とピーナツのタイ風サラダ フォー マンゴーヨーグルトゼリー <small>I1補材 - 771 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g</small>	ご飯 鮭の塩麹焼き ごまドレサラダ 野菜の辛子マヨ和え みそ汁(しめじ・油揚げ) <small>I1補材 - 707 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.7 g</small>	ポークカレー 蒸し野菜(パ・ニヤカガ)風 カルピスフルーツポンチ <small>I1補材 - 863 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g</small>	ご飯 チキンチキンごぼう わかめの和風ドレサラダ みそ汁(大根・青菜) 桃ヨーグルト <small>I1補材 - 839 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.8 g</small>	オンライン学習デー①	
22日	23日	24日	25日	26日	この週の 予約締切日は 6月11日(木)
ご飯 中華風卵焼き 揚げワンタンのサラダ 豆乳坦坦スープ <small>I1補材 - 796 kcal たんぱく質 34 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.4 g</small>	ご飯 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプル もずくのスープ 果物(パイナップル)・ジョア <small>I1補材 - 843 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ご飯 鯖の味噌煮 もやしのごま和え 自家製なめたけ すまし汁(冬瓜・鶏) <small>I1補材 - 776 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 4.1 g</small>	しらすご飯 厚揚げの明太チーズ焼き ごぼうの甘辛揚げ 野菜とえのきの海苔和え うま塩汁 <small>I1補材 - 803 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3 g</small>	ちゃんぽん 中華くらげの和え物 冷やしトマト かんざらし <small>I1補材 - 703 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g</small>	
29日	30日				この週の 予約締切日は 6月18日(木)
ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き なすの香味だれ 刻み昆布の佃煮 なめこ汁 <small>I1補材 - 705 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3 g</small>	夏のかき揚げ丼 ミョカ入り甘酢和え すまし汁(豆腐・ねぎ) 水無月 <small>I1補材 - 885 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.4 g</small>			給食予約システムQRコード スマートフォン 	

※牛乳は23日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。