



# 6月給食だより

令和7年6月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

梅雨の季節を迎えようとしています。気温や湿度の高い日が増え、食中毒の発生が心配な時期でもあります。自分でできる食中毒予防の第一歩は、食事の前の手洗いです。しっかり手洗いをする習慣をつけ、毎日清潔なハンカチを使いましょう。

## 「食育基本法」制定から20年

### 食は生きる上での基本です

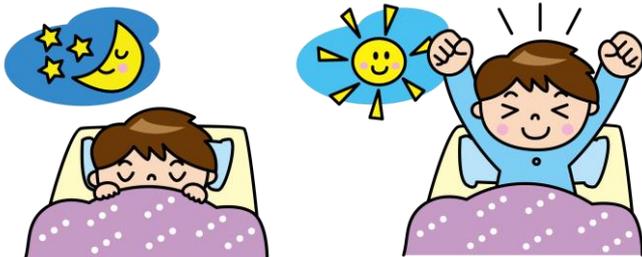
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

## 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



## 健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ





# 6月予定献立表



# 高陵中学校

日曜日	献立名		主な使用食品名						エネキー たんぱく質 脂質
	主食	副食	赤(体をつくるもの)		緑(体の調子を整えるもの)		黄(熱や力になるもの)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	
2月	コッペパン▲	荒挽きウインナー(2) コーンポテト▲ わかめスープ	ウインナー	牛乳▲ わかめ	人参	コーン 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	コッペパン▲ じゃがいも	マーガリン▲	800 kcal 26.5 g 30.4 g
3火	ごはん	塩さば こんにゃくの金平■ 豆腐ときのこのみそ汁	塩さば 豚肉 絹豆腐 味噌	牛乳▲ 煮干し	人参	ごぼう 生椎茸 えのき なめこ	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油■ 白ごま■	790 kcal 36.4 g 25.6 g
4水	食パン▲	若鶏肉の香味焼き■ フルーツあえ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳▲	人参 トマト	ねぎ 生姜 りんご パイン もも パナナ 玉ねぎ	食パン▲ でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま油■	792 kcal 32.9 g 22.5 g
5木	ごはん	いわしのみぞれ煮(2) ほうれん草とえのきのごまみそあえ■ 玉ねぎとわかめのすまし汁	いわしのみぞれ煮 味噌	牛乳▲ わかめ だし昆布 花かつお	ほうれん草 人参	きゃべつ えのき 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 おつゆ麩	黒ごま■	725 kcal 26.6 g 22.4 g
6金	ごはん	鯖のカレー揚げ 茹で野菜 卵の中華風豆腐汁●■	さわら 絹豆腐 鶏肉 卵●	牛乳▲	ブロッコリー 人参	白菜 生椎茸 生姜	ごはん でんぷん じゃがいも	油 ごま油■	812 kcal 32.8 g 24.3 g
9月	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め■ 小松菜ともやしの浸し わかめと豆腐のみそ汁 干しブルー	豚肉 絹豆腐 味噌	牛乳▲ わかめ 煮干し	にら 小松菜 人参	にんにく 生姜 黒きくらげ もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しブルー	ごはん しらたき 砂糖	ごま油■	765 kcal 31.2 g 18.2 g
10火	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根の炒め物 すき焼き煮 ヨーグルト▲	わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲ ヨーグルト▲	ほうれん草 人参	きゃべつ 切干大根 コーン ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも すき焼き麩	油	875 kcal 34.1 g 22.4 g
11水	食パン▲	ベーコンとブロッコリーのキッシュ● 海藻サラダ■ 米粉シチュー▲	卵● ベーコン 豚肉 白手亡	牛乳▲ わかめ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 マッシュルーム	食パン▲ 砂糖 じゃがいも 上新粉	白ごま■ マーガリン▲ 油	809 kcal 32.6 g 28.9 g
12木	ごはん 食19并	かき揚げ丼● きゅうりときゃべつのお和え物 きのこ汁 ぶどうゼリー	大豆 卵● 鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参	玉ねぎ ごぼう コーン きゃべつ 胡瓜 本しめじ 生椎茸 ねぎ	ごはん 小麦粉 ぶどうゼリー	油	824 kcal 27.2 g 19.9 g
13金	減量ごはん	鯖のごまマヨネーズ焼き●■ ひじきの炒り煮 そうめん汁 冷凍みかん	鯖 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳▲ ひじき だし昆布 花かつお	人参	コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 冷凍みかん	ごはん こんにゃく 砂糖 そうめん	白ごま■ マヨネーズ● 油	847 kcal 37.0 g 26.5 g
16月	米粉入りパン▲	タンドリーチキン▲ 胡瓜のごま浸し■ フルーツボンチ	鶏肉	牛乳▲ ヨーグルト▲		胡瓜 きゃべつ もも パイン りんご パナナ	米粉入りパン▲ 砂糖 寒天 ゼリー サイダー	白ごま■	795 kcal 34.3 g 17.5 g
17火	ごはん	がんもの含め煮 茎わかめの金平■ 豚汁	がんも 豚肉 味噌	牛乳▲ 茎わかめ	人参	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋	ごま油■ 白ごま■	800 kcal 25.7 g 21.3 g
18水	コッペパン▲	魚のマリネ 青梗菜とベーコンソテー 卵とコーンのスープ●	しいら ベーコン 卵●	牛乳▲	赤ピーマン 青梗菜 人参	玉ねぎ きゃべつ コーン	コッペパン▲ でんぷん 砂糖	油	832 kcal 37.3 g 34.4 g
19木	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜の和え物 団子入りみそ汁	ひよこ豆 高野豆腐 味噌 絹豆腐	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	きゃべつ ごぼう	ごはん 砂糖 でんぷん 白玉団子 じゃがいも	油	872 kcal 28.3 g 22.0 g
20金	ごはん	肉シューマイ(2) 拌三絲■ 麻婆豆腐	肉シューマイ 豚肉 赤味噌 絹豆腐	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油■ 油	817 kcal 26.8 g 21.2 g
23月	2/3コッペパン▲	オムレツ● 胡瓜とブロッコリーのサラダ 焼きそば カスタードプリン●▲	オムレツ● 豚肉 青のり粉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 砂糖 中華麺 カスタードプリン●▲	油	767 kcal 30.2 g 25.6 g
24火	ごはん	鯖のごまだれかけ■ 煮豆 太きゅうり汁 アンデスメロン	さば 金時豆 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参	生姜 太きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 アンデスメロン	ごはん 砂糖 でんぷん	白ごま■	837 kcal 36.2 g 21.2 g
25水	食パン▲	高岡元氣コロッケ▲ 野菜とベーコンのソテー トマトと卵のスープ●	高岡元氣コロッケ▲ ベーコン 卵●	牛乳▲	小松菜 トマト	きゃべつ 玉ねぎ	食パン▲ でんぷん	油	722 kcal 24.1 g 31.5 g
26木	麦ごはん	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー▲	豆腐ハンバーグ 豚肉 大豆	牛乳▲	ブロッコリー 人参 ピーマン	胡瓜 コーン 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖	油 カレーラー▲	904 kcal 35.0 g 30.5 g
27金	ごはん	げんげの唐揚げ(2) 切干大根のオイスターソース炒め■ 肉じゃが	げんげ ベーコン 豚肉 枝豆	牛乳▲	人参 にら	にんにく 切干大根 エリンギ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油■	766 kcal 25.6 g 17.9 g
30月	減量ごはん	フライ餃子(2)■ 小松菜ともやしのナムル■ 五目ラーメン	フライ餃子■ 豚肉	牛乳▲	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 メンマ きゃべつ ねぎ	ごはん 中華麺	油 白ごま■ ごま油■	762 kcal 22.4 g 21.6 g

※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。  
 ☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵●… 乳▲… 種類類… ■ えび・かに◆

基準	平均
E: 830 kcal	805 kcal
P: 34.0 g	30.6 g
F: 23.0 g	24.1 g