



6月 給食だより



令和7年6月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ツナごはんの具 牛乳 一食 ソース お好み焼き風たまご焼き むぎごはん ほうれん草のすまし汁	3 コールスローサラダ 牛乳 りんご ヨーグルト風ゼリー ハムカツのケチャップソースかけ 米粉食パン 枝豆のクリームスープ	4 きんぴらごぼう 牛乳 りんご ヨーグルト風ゼリー 鶏肉のスタミナ焼き むぎごはん 豆腐のみそ汁	5 こんにやくサラダ 牛乳 一食 かんきつドレッシング 揚げギョウザ(小2中3) 一食中華麺 しょうゆラーメンのスープ	6 即席漬け 牛乳 豚肉のしょうが焼き むぎごはん 和風カレースープ
9 キャベツの磯和え 牛乳 お米のムース 鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん かみなり汁	10 キャベツと小松菜のソテー 牛乳 ホキの新緑焼き 食パン いちごジャム チキントマトスープ	11 五目豆 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(小2中3) むぎごはん 豆乳鶏だんご汁	12 肉じゃが 牛乳 さけの塩こうじ焼き むぎごはん 小松菜のみそ汁	13 海そうサラダ 牛乳 一食青じそドレッシング ミニハンバーグ むぎごはん チキンカレー
16 小松菜のごま和え 牛乳 ししゃものカレー揚げ(2) ひじき豆ごはん とうふとゆばのすまし汁	17 ごぼうサラダ 牛乳 ほうれん草のグラタン 黒パン サイコロスープ	18 高野豆腐とツナの煮物 牛乳 さばのみそ焼き むぎごはん 沢煮わん	19 大根サラダ 牛乳 揚げごぼうのあめがらめ ソフトめん 大豆入り肉みそソース	20 チンゲンサイのおかか和え 牛乳 豚肉のあんからめ むぎごはん 玉ねぎのみそ汁
23 ポテトサラダ 牛乳 一食ノンエッグマヨネーズ あじのフライおろしだれ むぎごはん なすのみそ汁	24 フルーツのさくらんぼゼリーよせ 牛乳 焼きフランクフルト 小型パン スパゲティナポリタン	25 チンジャオロース 牛乳 ポークシューマイ(小2中3) むぎごはん 中華風たまごスープ	26 切り干し大根のそぼろ煮 牛乳 さわらの香味焼き しそごはん 春雨のすまし汁	27 もやしとコーンのナムル 牛乳 春巻き キムたくごはん ワンタンスープ
30 ゆかり和え 牛乳 野菜たっぷりこんだて かぼちゃの天ぷら(小1中2) むぎごはん 豚丼の具	☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。 この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。 6月30日(月)は 野菜たっぷり こんだて 30日(月)の献立は8種類 1人分170g(小・中学校学年量) の野菜を使用しています。 今月の岐阜県産予定の食べ物 米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 油揚げ 干しいたけ 切り干し大根 小松菜 チンゲンサイ もやし こんにやく 健康な体づくりはよくかむことから! 4日~10日は「歯ッピーこんだて」 歯ッピーくん 歯ッピーちゃん 「よくかむ」ことで得られる効果 ◆脳の働きを高める ◆虫歯を予防する 「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。

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



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

輪之内町の食育の日は岐阜県産の食材を多く取り入れます
今月19日(木)は、岐阜県産小麦粉を使ったソフトめんと岐阜県大豆と干しいたけを使った肉みそソースです。

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



安全に美味しく給食を食べるために 食べるときに注意が必要な食品



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、気をつけることを紹介します。

球形のもの・つるつるしたもの



粘性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

