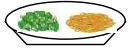
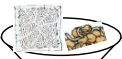
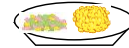
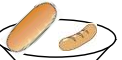


令和7年度



6月給食献立表

各務原市立川島中学校

2日(月) ごぼうサラダ  スロッピージョー  食パン ポテトスープ 	3日(火) 鰯の梅マヨ焼き  ひじきの炒め煮  麦ごはん かみなり汁 	4日(水) 大根サラダ  焼売  シナモンパン・ラーメン  ちゃんぽんの汁	5日(木) 焼肉  ほうれん草の炒め物  麦ごはん ワンタンスープ 	6日(金) ぶどうゼリー ガーリックチキン  カレーピラフ  ミネストローネ 
9日(月) 振替休日 	10日(火) 鶏肉と人参の揚げ煮  じゃがいもの旨煮  麦ごはん かき玉汁 	11日(水) 人参サラダ  大豆と小魚の揚げ煮  ソフト麺  ツナマトソース	12日(木) ヨーグルト 豚キムチ  炒めナムル  麦ごはん わかめスープ 	13日(金) 鯖の照り焼き  小松菜のおかか和え  麦ごはん 厚揚げの味噌汁 
16日(月) コーンもやし  高野豆腐のグラタン  コッペパン マカロニスープ 	17日(火) 三色鶏そぼろ  ゆかり和え  麦ごはん 切干大根の味噌汁 	18日(水) フルーツのゼリー和え  ウィンナー  小型パン ナポリタン 	19日(木)平和の日 焼きいわし  たくあんのごま和え  麦ごはん 味噌すいとん汁 	20日(金)食育の日 西瓜  鯖の竜田揚げ  金魚飯 昆布汁 
23日(月) カラフルポテト  豆腐ハンバーグ  食パン ジュリエンスープ 	24日(火) キャベツのソテー  福神漬  麦ごはん かみかみカレー 	25日(水) 高野豆腐とセロリの炒め煮  ちくわの磯部揚げ  うどん麺 きつねうどんの汁 	26日(木) 豚丼の具  茹でとうもろこし  麦ごはん 大根の味噌汁 	27日(金) マーボー豆腐  麦ごはん 冬瓜スープ 
30日(月) イタリアンサラダ  南瓜コロッケ  黒コッペパン チキンピーズ 	学校給食では、『学校給食 地産地消推進事業』により 県・市町村・JAグループの 一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献 立を一部変更することがあり ます。	作ってみよう！給食レシピ 金魚めし 【材料】4人分 さとう 小さじ1 米 340g 酒 小さじ1 人参 1/2本 和風だし 小さじ1 干し椎茸 適宜 こいくちしょうゆ 大さじ1 油揚げ 1枚 塩 少々 【作り方】 ①フライパンに油を入れて、人参、戻した椎茸を 入れてよく炒める。 ②米を洗って水につけておく。 ③炊飯器のお釜に米を入れ、①を入れる。その他の 具材と、調味料を加える。 ④水を2合分のメモリまで入れて、炊飯する。		



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

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみましょう！

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます

一緒に食事の支度をする

買い物や料理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます



いろいろな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります



減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります



伝えよう日本の味

《平和の日》

毎年6月22日は各務原市の平和の日です。1945年6月22日に各務原空襲があり多くの人が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ平和について学ぶ日として制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える日としています。

《梅干し》

6月に収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しは腐りにくく細菌の繁殖を抑える力があるため、昔からおにぎりやお弁当の食材としてよく使われています。