

# いただきます



2025年度 6月号



外での活動がふえる6月になりました。  
気温と湿度が高くなる日がふえてきます。元気にのりきるためにもいつも通り、しっかり休んで、たくさん食べて体力をつけてください。

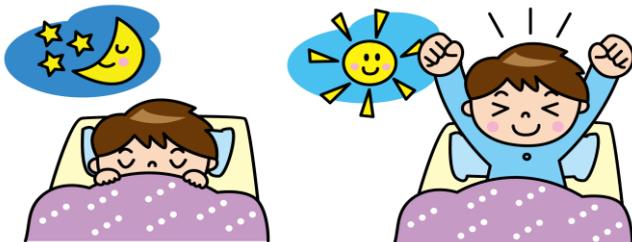
## 食は生きる上での基本です

生まれてから大人になって、生涯元気にすごせるように、「食」はとても大切なものです。今の私たちの周りにはたくさんの食べ物が  
あり、自由に選ぶことができます。だからこそ選んで、食べる力をつけてほしいと考えています。「食べ力」大事です。



### 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



◆家族みんなで食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう



### 牛乳飲んでいますか？



給食には、どうして牛乳が出るの？



時々、こんな質問が出てきます。苦手でも、すこしだけ、口にしてみてください。

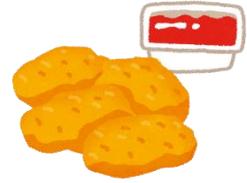
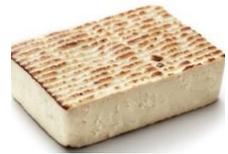
成長期に特にじゅうような「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。





# とうふナゲット

☆分量は小学校3・4年生の一人分です



<材料> 焼き豆腐 (30g) とりひき肉 (15g) 玉ねぎ (10g)  
 たまご (7.5) でんぷん (3.5g) パン粉 (0.8g) 塩 (0.1g) こしょう (少々)  
 <作り方> 玉ねぎをみじん切にし、材料・調味料全部と合わせます。  
 ナゲットの形にして、油で揚げます。ケチャップをつけてどうぞ!

月	火	水	木	金
2日 <b>中休み</b> ごはん みそ汁 カレー肉じゃが ナムル 牛乳	3日 <b>中岬トレイ</b> ラーメン みそスープ フルーツ白玉 牛乳	4日 雑穀ごはん みそ汁 豚甘辛炒め なめ茸あえ 牛乳	5日 パン シチュー かぼちゃコロッケ ブロッコリサラダ 牛乳	6日 わかめごはん みそ汁 鶏ごま照り焼き 和え物 牛乳
わかめあげぶた人参玉ねぎ インゲンいもきゅうりハム Ⓜ647kcalⓂ19.7gⓂ26.5g	焼き豚(乳卵) ハクサイなると めん(卵) もちりんご缶パイン缶 Ⓜ622kcalⓂ23.0gⓂ13.6g	とうふ大根ぶた肉ちくわピーマン キャベツもやしほうれん草 Ⓜ647kcalⓂ19.7gⓂ26.5g	とり肉いもしめじ玉ねぎ人参 かぼちゃブロッコリマヨ(卵) Ⓜ634kcalⓂ24.1gⓂ31.8g	わかめとうふなめこほうれん草 ハムごぼう人参もやしきゅうり Ⓜ596kcalⓂ25.8gⓂ18.7g
9日 ごはん キムチ汁 サバカレー風味 春雨和え 牛乳	10日 <b>小麻トレイ</b> うどん 五目汁 いなり寿司 青梅ゼリー 牛乳	11日 チャーハン スープ 和え物 牛乳	12日 パン スープ ラーメンサラダ ナゲット 牛乳	13日 豚丼 みそ汁 あえ物 牛乳
ぶた肉大根人参ハクサイとうふ さばはるさめハムキャベツ Ⓜ660kcalⓂ25.9gⓂ22.8g	ぶた肉ほうれん草なると人参 マイタケねぎ米あげゼリー Ⓜ565kcalⓂ21.4gⓂ12.5g	とり肉えび玉ねぎねぎしょうが 肉団子わかめハクサイもやし Ⓜ611kcalⓂ27.0gⓂ18.0g	とり肉いも人参玉ねぎわかめ めん(卵) ハムコーンきゅうり Ⓜ626kcalⓂ26.6gⓂ19.9g	ぶた肉玉ねぎマイタケねぎあげ 大根ちくわキャベツ小松菜 Ⓜ630kcalⓂ29.4gⓂ17.5g
16日 <b>岬小なし</b> ごはん 豆腐中華煮 シューマイ 和え物 牛乳	17日 スパゲッティ ミートソース ポテトサラダ 牛乳	18日 ごはん どさんこ汁 いわし梅煮 和え物 牛乳	19日 <b>中岬トレイ</b> パン スープ ハンバーグ ジャーマンポテト 牛乳	20日 ごはん みそ汁 チキンカツ しらたき炒め 牛乳
ぶた肉人参玉ねぎたけのこねぎ とうふえびハクサイちくわ Ⓜ634kcalⓂ30.7gⓂ18.1g	ぶた肉玉ねぎ人参ピーマンなす ブロッコリツナいもドレ(卵) Ⓜ630kcalⓂ26.2gⓂ24.0g	ぶた肉とうふ人参コーンいも しめじいわしハムほうれん草 Ⓜ655kcalⓂ27.2gⓂ20.4g	とり肉人参キャベツピーマン ハンバーグいもベーコン玉ねぎ Ⓜ643kcalⓂ27.5gⓂ24.9g	あげハクサイとうふわかめねぎ とり肉ぶた肉しらたきインゲン Ⓜ629kcalⓂ24.6gⓂ21.0g
23日 <b>えり小・庶休み 中・岬・弁当日</b> 	24日 <b>小麻トレイ</b> うどん 五目汁 チーズいもち 冷凍パイン 牛乳	25日 カレーライス 切り干しサラダ 牛乳	26日 <b>岬小なし</b> ごはん みそ汁 えびかつ 大根サラダ 牛乳	27日 <b>岬小なし</b> ごはん みそ汁 なす中華煮 もやし和え 牛乳
ぶた肉あげまるてん人参ねぎ マイタケ玉ねぎわかめいもパイン Ⓜ631kcalⓂ22.5gⓂ21.0g	ぶた肉いも人参玉ねぎマイタケ たけのこ切り干しキャベツ Ⓜ673kcalⓂ22.4gⓂ20.9g	とうふしめじほうれん草ねぎ えびかつ(卵) きゅうり人参 Ⓜ559kcalⓂ22.2gⓂ13.9g	あげ大根ほうれん草なすピーマン 人参玉ねぎぶた肉ハムもやし Ⓜ598kcalⓂ23.5gⓂ20.1g	
30日 ごはん みそ汁 アジフライ マカロニサラダ 牛乳	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>健康な体づくりは「よくかむ」ことから!</b> </div> <p>「よくかむ」ことで得られる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆脳の働きを高める</li> <li>◆あごの発達を助ける</li> <li>◆栄養の吸収がよくなる</li> <li>◆虫歯を予防する</li> <li>◆食へ過ぎを防ぐ</li> </ul>			
わかめとうふ大根ねぎアジいも 人参ハムマヨネーズ(卵) Ⓜ667kcalⓂ24.8gⓂ20.5g				

