

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく し ゅ つ g	し ゅ つ g	え ん が ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
2	月	スパゲッティナポリタン やさいスープ デザート	牛乳	幼 小 中	501 589 766	22.7 26.7 34.7	18.5 21.8 28.3	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ	スパゲッティ あぶら さとう ★じゃがいも チーズワッフル
3	火	ごはん とりのからあげレモンソース キャベツのナムル とうふとたまごのちゅうかスープ	牛乳	幼 小 中	553 650 845	23.9 28.1 36.5	17.4 20.5 26.7	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えきらん	にんじん レモン キャベツ ★たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら
4	水	～はとくちのけんこうしゅうかん～ ひじきごはん だいずとじゃこのあめにはなふのすましじる	牛乳	幼 小 中	537 632 822	23.3 27.4 35.6	17.3 20.4 26.5	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あじつけこざかな	にんじん こまつな たけのこ えだまめ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はなふ
5	木	ごはん ふりかけ こうやどうふとやさいのにものごまあえ	牛乳	幼 小 中	510 600 780	21.3 25.1 32.6	12.9 15.2 19.8	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく こうやどうふ	にんじん こまつな れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ いんげん もやし	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも さとう ごま
6	金	キムタクごはん ししゃもフライ(幼:1本 小、中:2本) はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	530 624 811	21.8 25.6 33.3	17.4 20.5 26.7	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ とりにく わかめ	にんじん ねぎ はくさいキムチ たくあん ★たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ かたくりこ
9	月	ごはん いわしのしょうがにかみなりこんにゃく とりじる	牛乳	幼 小 中	514 605 787	24.0 28.2 36.7	15.5 18.2 23.7	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに けずりぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう
10	火	ポークカレー ビーンズサラダ デザート	はっこう にゅう	幼 小 中	566 666 866	20.5 24.1 31.3	12.8 15.1 19.6	1.7 2.2 2.8	はっこうにゅう ぶたにく だいず	にんじん にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ ★じゃがいも カレールウ あぶら さとう さつまいもチップス
11	水	タンメン はんぺんフライ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	幼 小 中	540 635 826	23.1 27.2 35.4	17.8 20.9 27.2	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと はんぺんフライ けずりぶし	にんじん にら ブロッコリー しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ	めん あぶら
12	木	ラスク(シュガー) じゃがいもとチーズのオムレツ やさいのソテー ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	499 587 763	20.6 24.2 31.5	20.9 24.6 32.0	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう じゃがいもとチーズのオムレツ とりにく	にんじん ピーマン キャベツ にんにく たまねぎ セロリ トマト	パン マーガリン グラニューとう あぶら ★じゃがいも マカロニ
13	金	とりめし とうふハンバーグ きりぼしだいこんのみそしる	牛乳	幼 小 中	513 604 785	22.1 26.0 33.8	13.0 15.3 19.9	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう とりにく とうふハンバーグ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ ★たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも
16	月	あげパン(きなこ) ウインナー(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) あおなとコーンのソテー ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	527 620 806	21.8 25.7 33.4	25.8 30.4 39.5	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく	にんじん こまつな とうもろこし ★たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう あぶら ★じゃがいも マカロニ
17	火	ガパオライス とりにくのフォー デザート	牛乳	幼 小 中	574 675 878	25.2 29.6 38.5	16.7 19.6 25.5	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ピーマン あか・キパブリカ にんじん パジル ★たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし レモン れいとうみかん	こめ むぎ さとう ナンパー オイスターソース フォー あぶら かたくりこ
18	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにくコロッケ はなやさい	牛乳	幼 小 中	507 596 775	20.3 23.9 31.1	21.5 25.3 32.9	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにくコロッケ	にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト カリフラワー とうもろこし	スパゲッティ あぶら ドレッシング
19	木	ごはん おやこに ナムル	牛乳	幼 小 中	499 587 763	23.1 27.2 35.4	13.1 15.4 20.0	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう とりにく なんと えきらん	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ グリーンピース もやし	こめ あぶら さとう くるまふ かたくりこ ごま ごまあぶら
20	金	ごはん ぶたキムチ トックいりわかめスープ	牛乳	幼 小 中	521 613 797	23.6 27.8 36.1	13.9 16.4 21.3	1.1 1.5 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ もやし はくさいキムチ ★たまねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック かたくりこ
23	月	くろパン チキンカツ イタリアンサラダ カレーヌードルスープ	牛乳	幼 小 中	525 618 803	21.3 25.1 32.6	18.4 21.7 28.2	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく	にんじん キャベツ とうもろこし ★たまねぎ	パン あぶら イタリアンドレッシング ★じゃがいも スパゲッティ カレーこ
24	火	ごはん チャプチェ もやしのスープ	牛乳	幼 小 中	510 600 780	20.1 23.6 30.7	13.4 15.8 20.5	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ピーマン にら しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら
25	水	ミックスピラフ ハンバーグ ようふうかきたまじる	牛乳	幼 小 中	518 609 792	20.7 24.3 31.6	19.0 22.4 29.1	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ とりにく えきらん	にんじん こまつな ミックスベジタブル たまねぎ	こめ あぶら ★じゃがいも かたくりこ
26	木	ぶっかけうどん めんつゆ とりのてんぱら さんしょくおひたし	牛乳	幼 小 中	524 616 801	25.3 29.8 38.7	11.1 13.0 16.9	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう とりにく あおのり けずりぶし	にんじん こまつな キャベツ	めん あぶら てんぱらこ
27	金	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ	牛乳	幼 小 中	551 648 842	21.9 25.8 33.5	16.9 19.9 25.9	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ てんめんじゃん とうぼんじゃん	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら
30	月	ごはん ぶたのしょうがやき ボイルキャベツ こうやどうふのみそしる	牛乳	幼 小 中	517 608 790	23.9 28.1 36.5	15.7 18.5 24.1	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	こめ さとう あぶら

*ぶつしのつごうによりこんだてをいちがへんこうすることがあります。 ★しるしは、じばさんです。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



歯を強くする

カルシウムが多い食品

ヨーグルト

納豆

小魚

こまつな

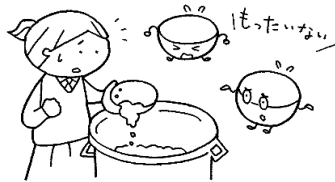
食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



6月給食だより

日本では、毎年多くの食品ロスが発生しています。食品ロス問題はSDGs(エスディーゼズ)にも関わっていて世界的にも大きな関心を持たれています。一緒に考えていきましょう。



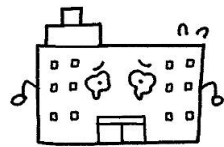
食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスにはお店での売れ残りや期限が切れてしまったもの、食事の食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、一人一人の心掛けが大切で、食事を残さず食べることも食品ロスを減らすことに繋がります。自分たちで出来ることを考えて実行していけるといいですね。

日本の1年間の食品ロス 約472万トン

日本の食品ロスは1年間で約472万トン(令和4年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは約236万トン、一般家庭からは約236万トン発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス



約236万トン

家庭の食品ロス



約236万トン

5月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	千葉県・群馬県	セロリ	福岡県
にんじん	徳島県	キャベツ	神奈川県・愛知県
もやし	栃木県	きゅうり	群馬県
こまつな	神奈川県	にら	栃木県
はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県
にんにく	青森県	赤パプリカ	韓国
しょうが	高知県	エリンギ	広島県
じゃがいも	長崎県・鹿児島県	えのき、しめじ	長野県
たまねぎ	兵庫県・佐賀県・北海道	豚肉	静岡県
ながねぎ	茨城県・千葉県	鶏肉	岩手県
ごぼう	青森県	米	青森県

毎日捨てられちゃうよ

これを一人あたりに換算すると毎日お茶わん約1杯分のごはんを捨てていることになります。これは、年間約38kgになり、世界で困っている人に向けた食料支援量と同じくらいです。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



知ってほしい フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとして、すすめられています。



【SDGsの目標の一つ】

12 つくる責任
つかう責任



責任をもって生産し、

消費すること

減らそう！
食品ロス

