

未来へつながる「食」を考えよう

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、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、6月を「食育月間」として定めています。食育基本法の制定から今年で21年となります。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつける</p>
-----------------------	----------------------	----------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

「今月の地産地消コーナー」 今月の土岐市産は、キャベツ、大根、じゃがいも、はちみつ、玉ねぎ、にんにく、干し椎茸です。

6月19日の「とき健幸給食」は?

～ 今月の食材は「じゃがいも」～

主食にもなる高い栄養価!

じゃがいもは世界で広く栽培され、でん粉が主成分で、主食としている国も多くあります。ビタミン類も豊富に含まれ、ビタミンCがりんご以上に豊富なことから、フランスでは「大地のりんご」とも呼ばれています。また、高血圧予防になるカリウム、腸内環境を改善する食物繊維なども豊富です。

6月から土岐市産のじゃがいもが給食に出ます!

主な産地は北海道で、全国生産量の約8割を占めていますが、日本全国で栽培されています。2月頃から鹿児島など暖かい地方のものが出回り始め、土岐市でも6月に地元農家さんが収穫した「新じゃが」が給食に登場します。今月は、サラダ、スープ、鶏肉とじゃがいものオーロラあえ、肉じゃがなど、色々なじゃがいも料理が出る予定です。



主食・主菜・副菜がそろると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和8年6月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいと言われています。



日	曜	主食	主菜	副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るもとなる	おも からだ ちょうし との 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	月	きしめん	カミカミかき揚げ	野菜のさっぱりおかかあえ		100	125
2	火	むぎ 麦ごはん	けい 鶏ちゃん	きりぼし だいこん につ 切干大根の煮付け 湯葉入りすまし汁		96	120
3	水	ゆかりごはん	あ どうふ 揚げだし豆腐	いんげんのごまあえ 鶏団子汁		73	91
4	木	しよく 食パン	しろみざかな 白身魚のカレームニエル	ピーズサラダ たまご 卵とポテトのスープ	いも 芋けんぴパリッシュ	55	69
5	金	むぎ 麦ごはん	ぶた 豚キムチ	ナムル ほ 干しえび入りワンタンスープ		128	160
8	月	むぎ 麦ごはん	いすべ あ ししゃもの磯辺揚げ	おやこ に 親子煮 だいこん 大根のみそ汁		71	89
9	火	あおまめ えびと青豆のピラフ	とりにく つぶ 鶏肉の粒マスタード焼き	ひじきのサラダ ミネストローネ		121	151
10	水	カレーライス	まっちゃん 抹茶タッフィ	野菜のマリネ		135	169
11	木	くろ 黒コッペパン	オムレツ	ポテトサラダ レタスのスープ	いっしょく 一食チーズ	75	94
12	金	むぎ 麦ごはん	あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ	ゆかりあえ たまじり かき玉汁		79	99
15	月	とんこつラーメン	ぶたにく こうや どうふ 豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ	だいこん ちゅうか 大根の中華あえ		90	113
16	火	さんしょうい た こ 山椒入り炊き込みごはん	しおこうじや さけの塩麹焼き	きゃべつ かお づ キャベツの香り漬け とうふ 豆腐のすまし汁		68	85
17	水	むぎ 麦ごはん	ちくさたまご や 千草卵焼き	ひじきの煮付け キャベツのみそ汁		73	91
18	木	シュガー揚げパン	ポークピーズ	アスパラガスのサラダ げんまい 玄米スープ		125	156
19	金	むぎ 麦ごはん	とりにく いも 鶏肉とじゃが芋のオーロラあえ	こまつな ひよし 小松菜のはちみつあえ 日吉みそ汁	あ きらず揚げ	80	100
22	月	めん ソフト麺ミートソース	こいし 小魚とアーモンドの和え物	かいそう 海藻サラダ		125	156
23	火	うめ 梅じゃこわかめごはん	鶏肉のねぎだれかけ	ごまあえ だいこん 大根のみそ汁		98	123
24	水	むぎ 麦ごはん	さばの煮付け	にく 肉じゃが ふのみそ汁		45	56
25	木	ぎょく 雑穀ごはん	ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め	ごもく まめ 五目豆 チンゲンサイのすまし汁	れいとう 冷凍パイ	80	100
26	金	むぎ 麦ごはん	すぶた 酢豚	ぱん パンサンスー こまつな 小松菜の中華スープ		118	148
29	木	なんばん カレー南蛮うどん	てん いかの天ぷら	ごしき 五色あえ	バナナ	85	106
30	金	げんまい 玄米ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	きんぴらごぼう たま 玉ねぎのみそ汁		85	106



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、「ときげんきっ子給食事業」として土岐市から補助を受けて実施しています。

未来へつながる食を考えよう

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、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、6月を「食育月間」として定めています。食育基本法の制定から今年で21年となります。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつける</p>
-----------------------	----------------------	----------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

「今月の地産地消コーナー」 今月の土岐市産は、キャベツ、大根、じゃがいも、はちみつ、玉ねぎ、にんにく、干し椎茸です。

6月19日の「とき健幸給食」は? ~ 今月の食材は「じゃがいも」 ~

主食にもなる高い栄養価! じゃがいもは世界で広く栽培され、でん粉が主成分で、主食としている国も多くあります。ビタミン類も豊富に含まれ、ビタミンCがりんご以上にあることから、フランスでは「大地のりんご」とも呼ばれています。また、高血圧予防になるカリウム、腸内環境を改善する食物繊維なども豊富です。

6月から土岐市産のじゃがいもが給食に出ます!

主な産地は北海道で、全国生産量の約8割を占めていますが、日本各地で栽培されています。2月頃から鹿児島など暖かい地方のものが出回り始め、土岐市でも6月に地元農家さんが収穫した「新じゃが」が給食に登場します。今月は、サラダ、スープ、鶏肉とじゃがいものオーロラあえ、肉じゃがなど、色々なじゃがいも料理が出る予定です。



令和8年6月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいと言われています。



日	曜	主食	主菜	副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし との 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	月	きしめん	カミカミかき揚げ	野菜のさっぱりおかかあえ		100	125
2	火	むぎ 麦ごはん	けい 鶏ちゃん	きりぼし だいこん につ 切干大根の煮付け 湯葉入りすまし汁		96	120
3	水	ゆかりごはん	あ どうふ 揚げだし豆腐	いんげんのごまあえ 鶏団子汁		73	91
4	木	しよく 食パン	しろみさかな 白身魚のカレームニエル	ピーズサラダ たまご 卵とポテトのスープ	いも 芋けんぴバリッシュ	55	69
5	金	むぎ 麦ごはん	ぶた 豚キムチ	ナムル ほ 干しえび入りワンタンスープ		128	160
8	月	むぎ 麦ごはん	いそべ あ ししゃもの磯辺揚げ	おやこ に 親子煮 だいこん 大根のみそ汁	つくだに のり佃煮	71	89
9	火	あおまめ えびと青豆のピラフ	とりにく つぶ 鶏肉の粒マスタード焼き	ひじきのサラダ ミネストローネ		121	151
10	水	カレーライス	まっちゃん 抹茶タッフィ	野菜のマリネ		135	169
11	木	くろ 黒コッペパン	オムレツ	ポテトサラダ レタスのスープ	いっしょく 一食チーズ	75	94
12	金	むぎ 麦ごはん	あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ	ゆかりあえ かき玉汁		79	99
15	月	とんこつラーメン	ぶたにく こうや どうふ 豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ	だいこん ちゅうか 大根の中華あえ		90	113
16	火	さんしょうい た こ 山椒入り炊き込みごはん	しおこうじや さけの塩麹焼き	きゃべつ かお づ キャベツの香り漬け とうふ 豆腐のすまし汁		68	85
17	水	むぎ 麦ごはん	ちくさたまご や 千草卵焼き	ひじきの煮付け キャベツのみそ汁		73	91
18	木	シュガー揚げパン	ポークピーズ	アスパラガスのサラダ げんまい 玄米スープ		125	156
19	金	むぎ 麦ごはん	とりにく いも 鶏肉とじゃが芋のオーロラあえ	こまつな 小松菜のはちみつあえ ひよし 日吉みそ汁	あ きらず揚げ	80	100
22	月	めん ソフト麺ミートソース	こいそ 小魚とアーモンドの和え物	かいそう 海藻サラダ		125	156
23	火	うめ 梅じゃこわかめごはん	鶏肉のねぎだれかけ	ごまあえ だいこん 大根のみそ汁	かじゅう あお 果汁グミ青りんご	98	123
24	水	むぎ 麦ごはん	さばの煮付け	にく 肉じゃが ふのみそ汁		45	56
25	木	ざっく 雑穀ごはん	ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め	ごもく まめ 五目豆 チンゲンサイのすまし汁	れいとう 冷凍パイ	80	100
26	金	むぎ 麦ごはん	すぶた 酢豚	パンサンスー こまつな 小松菜の中華スープ		118	148
29	木	なんばん カレー南蛮うどん	てん いかの天ぷら	ごしき 五色あえ	バナナ	85	106
30	金	げんまい 玄米ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	きんぴらごぼう たま 玉ねぎのみそ汁		85	106



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、「ときげんきっ子給食事業」として土岐市から補助を受けて実施しています。

Table with 15 columns for dates from 6月1日 to 6月15日. Each column lists ingredients and their quantities. Includes a summary row for energy and salt content at the bottom.

Table with 15 columns for dates from 6月16日 to 6月30日. Each column lists ingredients and their quantities. Includes a summary row for energy and salt content at the bottom.

* エネルギーの単位はKcalです。
* 塩分の単位はgです。
* 献立の分量は、3.4年の分量になっています。
* 入荷都合等により、献立もしくは材料、産地を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
* 給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。
(不明な点については、給食センターに問い合わせして下さい。)