



がつぶんへいきんないようりょう 【6月分平均栄養量】

	エネルギー たんぱ kcal %	lo lo	た。 脂質 %	カルシウム mg	to 鉄	ビタミン			
						Α	В1	B2	С
					mg	μgRAE	mg	mg	mg
がっこう きゅうしょきしょう きじゅん 学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
6月分	784	18.1	27.4	450	4.7	359	0.65	0.67	34

#3.Lip #AREN LOO わりあい ※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

せっしゅ ぜんたい ししっ わりあい ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



0.5

【栄養三色】						
_{あか} 赤	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物					
が (あ)	しつ むきしつ 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ ぎゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・ 海藻					
· 黄	ねつ 5から た もの 熱や力のもとになる食べ物					
	たんすいかぶつ ししつ 【炭水化物・脂質】					
(き)	こくるい いも あぶらきとう 穀類・芋・油・砂糖					
みどり 43	からだ ちょうし ととの た もの 体の調子を整える食べ物					
緑	がきしつ (ビタミン・無機質)					

野菜·果物

ふとじ ちさんちしょう しょくざい ※太字は地産地消の食材です。

しょくざい にゅうか ちょうり っごう え こんだて ※食 材 入 荷や調理の都合により、やむを得なく献立が 変更となる場合がありますのでご了承ください。

「食育基本法」制定から20年

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。 気をつけて食べましょう。

がつ きゅうしょひょう 6月の給食に 使用する

「じゃがいも」、「ズッキーニ」、 「たまねぎ」、「なす」、

> 「ピーマン」は 太子町で作られたものです♪



令和7年6月 が

6/4~6/10 6/4~6/10 歯とこの強暴運動 歯。回の病気を防ぐ質生活のぷイプトプ

(み)



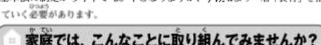




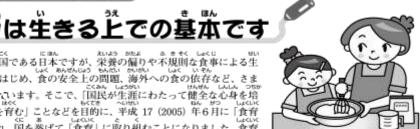
使うと、より効果的です。







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 ざまな問題が生じています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培 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



毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

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・朝ごはんで、 規則正しい生活リズムを身につけましょう





参家族みんなで食卓を囲み、

~今月の給食紹介~

ao ま なつやさい きせつ . 暑さが増して、夏野菜がおいしい季節にな | りました。今月の給食には、「なす」や 「ズッキー二」などの夏野菜が登場します。 _{しゅんしょくざいあじ}た 旬の食材を味わって食べてくださいね♪

ズッキーニ

^{なつ しゅん} きゅうしょそうじょう み め 夏が旬の「ズッキーニ」が給食に 登場します。見た目は、きゅうりの しつ なかま みどり きいろ まる ようですが、実は「かぼちゃ」の仲間です。緑のものや黄色のもの、丸 : catat しゅるい | いものなど様々な種類があります。

きゅうしょつか だいしちょう つく せいさんしゃ 給食に 使われるズッキー二は、太子町で作られたものです。 生産者の | かた かんしゃ : 方に感謝していただきましょう。



////&////&////&////&////&////&////

