

令和8年 6月 29日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
チンゲンサイとたくあんのごま和え 肉じゃが



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

(食事の重要性)

わたしたちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化、吸収されて、体の中で利用されています。

食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして、「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。

好きな物だけ食べていては、栄養が偏ってしまうので、それぞれのグループの食品を組み合わせ、食べることが大切です。給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和8年 6月 29日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 スタミナ肉炒め
きゅうりのおかかあえ えのきのみそ汁 【中】冷凍みかん



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテを予防しよう

(心身の健康)

みなさんの中には、食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすませている人はいませんか？ 麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。豚肉には、筋肉など体をつくるものとタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加わると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

豚肉とたまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにくなどを使った「スタミナ肉いため」をしっかり食べましょう。

令和 8年 6月 29日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
チンゲン菜とたくあんのごまあえ
肉じゃが

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜 にんにく



【ひとロメモ】

バランスの良い食事について知ろう

(心身の健康)

今日の給食は主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生のみなさんや、中学2年生のみなさんは、家庭科でこれから栄養バランスの良い献立を立てる学習をしたいと思います。そこで、役立つヒントです。

献立を立てるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物がそろい、自然と栄養バランスのよい献立を立てることができます。また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を押さえても、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきます。