



# 令和2年6月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校長会  
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
栄養量	エネルギー917kcal, たんぱく質29.4g	エネルギー902kcal, たんぱく質32.5g	エネルギー851kcal, たんぱく質42g	エネルギー771kcal, たんぱく質28.3g	エネルギー818kcal, たんぱく質37.6g	エネルギー851kcal, たんぱく質37.9g
献立	ごはん 牛乳 ①カレー ②小松菜のソテー ③フルーツミックス	麦ごはん 牛乳 ①かき揚げ ②煮びたし ③なめこのみそ汁 ④いりじゃこ	味つけコッペパン 牛乳 ①鶏肉のチーズ焼き ②ひじきのソテー ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②はるさめサラダ ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのたつた揚げ ②切干大根の煮つけ ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③金時豆の甘煮 ④豆乳のみそ汁
おかずの内容	①牛 肉(40.25) ガリックウダー(0.12) しょうが(0.02) じゃがいも(63.25) たまねぎ(69) にんじん(17.25) しょうが(0.58) ひまわり油(1.15) ひまわり油(1.15) バター(4.6) 小麦粉(6.9) カレー粉(0.92) スキムミルク(5.75) チーズ(5.75) トマトピューレ(6.9) フルーツチャップ(2.88) パーベキューソース(5.75) ウスターソース(2.3) 食塩(0.81) オールスパイス(0.04) こいくちしょうゆ(1.96) ローリエ(0.02) ②小松菜(65) コーン(15) ひまわり油(0.7) 食塩(0.2) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ③みかん(缶)(20) バイナップル(缶)(20) 黄桃(缶)(20)	①むきえび(20) ちくわ(10) かぼちゃ(10) たまねぎ(10) 三度豆(10) 小麦粉(6) 小麦粉(6) 片くり粉(2) ひまわり油(揚げ用)(15) 本みりん(0.4) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(1.7) けずりぶし(1.3) ②油あげ(12) にんじん(5) ほうれん草(65) さとう(0.5) 本みりん(1.1) こいくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.2) ③絹ごし豆腐(25) なめこ(10) けずりぶし(1.4) 青ねぎ(5) 信州みそ(5) 赤みそ(3) ④しらすばし(10) しょうが(1) 本みりん(1) こいくちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)	①鶏肉(78) 料理酒(2.6) しょうが(0.02) たまねぎ(19.5) ピザ用チーズ(26) トマトケチャップ(6.5) ②ひじき(2) にんじん(10) コーン(15) えだまめ(10) ひまわり油(1) さとう(0.44) 食塩(0.22) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(1.32) ③たまねぎ(50) セロリ(10) パセリ(0.5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.3) 食塩(0.4) しょうが(0.01)	①とうふ(77) 豚ひき肉(25.3) 食塩(0.11) しょうが(0.02) たまねぎ(38.5) 青ねぎ(5.5) しょうが(0.77) ごま油(0.99) さとう(0.77) 赤みそ(4.4) 料理酒(0.99) トウバンジャン(0.11) こいくちしょうゆ(2.75) 片くり粉(1.98) ②緑豆はるさめ(6) ロースハム(8) きゅうり(20) にんじん(5) さとう(1.1) うすくちしょうゆ(2.2) 米酢(2) いりごま(1) ごま油(1) ③わかめ(3) たまねぎ(30) けずりぶし(1.6) 食塩(0.2) しょうが(0.01) 料理酒(1) うすくちしょうゆ(4)	①さば(70) しょうが(2.1) 料理酒(2.52) うすくちしょうゆ(3.08) 米粉(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(1.4) ②切干大根(6) 豚肉(8) にんじん(5) 三度豆(5) 三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4) ③鶏卵(30) 小松菜(20) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3) 片くり粉(1) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①豚肉(66) しょうが(1.65) うすくちしょうゆ(1.21) 料理酒(1.54) 糸こんにゃく(16.5) たまねぎ(38.5) 三度豆(5.5) ひまわり油(0.77) 三温糖(1.54) こいくちしょうゆ(2.97) ②ほうれん草(70) もやし(20) すりごま(3.5) ねりごま(1) 本みりん(1.7) こいくちしょうゆ(3.4) けずりぶし(0.2) ③金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8) ④ちくわ(5) ごぼう(10) にんじん(5) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4.5) 赤みそ(2.5) 豆乳(50)
後期食	①牛肉→牛ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉	②緑豆はるさめ→はるさめ いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、三温糖、本みりん 米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし
中期食	①牛肉→牛ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、チキンスープ	②緑豆はるさめ→はるさめ いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、三温糖、本みりん 米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし
初期食	①牛肉→牛ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ		①鶏肉→鶏ひき肉 片くり粉、チキンスープ	②緑豆はるさめ→はるさめ いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、三温糖、本みりん 米粉なし、片くり粉なし、ひまわり油なし ②豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし ②すりごまなし

月日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
栄養量	エネルギー708kcal, たんぱく質34.2g	エネルギー867kcal, たんぱく質38g	エネルギー776kcal, たんぱく質29.6g	エネルギー870kcal, たんぱく質35.4g	エネルギー852kcal, たんぱく質37.7g	エネルギー783kcal, たんぱく質33.2g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいのつけ焼き ②ひじきの五目煮 ③卵の吉野汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①チリコンカーン ②野菜のマリネ ③ほうれん草とベーコンのスープ ④チーズ(型)	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②小松菜のおかか煮 ③えのきのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②ほうれん草のナムル ③肉だんごのスープ煮	①ソースかつ丼 牛乳 ②キャベツのソテー ③赤だし ④ほうれん草のごまあえ	麦ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②ごま酢あえ ③トマトとオクラのスープ ④きわかめと鶏肉の甘から煮
おかずの内容	①かれい(70) 本みりん(0.56) 料理酒(0.42) 三温糖(0.28) こいくちしょうゆ(0.98) 本みりん(1.32) 料理酒(1.54) 三温糖(0.77) こいくちしょうゆ(2.2) コーンスターチ(1) ②ひじき(5) にんじん(5) たけのこ(缶)(8) ごぼう(10) 三度豆(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1) 本みりん(2.3) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(2) けずりぶし(1) ③たまねぎ(10) 豆苗(10) にんじん(10) 鶏卵(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3.5) 片くり粉(2)	①大豆(24.2) 豚ひき肉(24.2) たまねぎ(55) にんじん(12.1) ひまわり油(0.97) 三温糖(0.49) 料理酒(1.1) カレー粉(0.31) トマトケチャップ(6.6) 食塩(0.2) しょうが(0.02) オールスパイス(0.02) ガリックウダー(0.17) こいくちしょうゆ(1.46) ローリエ(0.02) ②キャベツ(55) にんじん(10) きゅうり(10) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) しょうが(0.01) 米酢(2.5) ③ベーコン(5) ほうれん草(20) たまねぎ(25) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2) 食塩(0.3) しょうが(0.01) ④チーズ(型)1個(15)	①油あげ(27.5) さとう(0.99) うすくちしょうゆ(2.31) けずりぶし(0.22) 鶏卵(55) 片くり粉(2.42) たまねぎ(33) 青ねぎ(11) うすくちしょうゆ(3.41) けずりぶし(0.44) ②小松菜(55) にんじん(5) 花かつお(0.7) 本みりん(0.9) こいくちしょうゆ(2) だし昆布(0.2) ③えのきだけ(10) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) みつば(3) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3)	①高野豆腐(8.8) 片くり粉(6.05) ひまわり油(揚げ用)(3.63) 鶏肉(33) うすくちしょうゆ(1.1) 料理酒(0.55) たまねぎ(55) 赤ピーマン(11) ピーマン(16.5) 黄ピーマン(16.5) ひまわり油(1.1) さとう(1.98) トマトケチャップ(4.95) こいくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.65) ②ほうれん草(60) にんじん(5) すりごま(1) ごま油(0.7) さとう(0.7) うすくちしょうゆ(2.4) 米酢(1.1) ③豚ひき肉(37.5) たまねぎ(5.7) しょうが(0.9) 料理酒(2) 食塩(0.15) しょうが(0.01) 片くり粉(1) うすくちしょうゆ(0.75) にんじん(10) もやし(30) にら(10) 干しいたけ(0.5) 緑豆はるさめ(3) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(4.5)	①豚肉(72) 食塩(0.24) しょうが(0.02) 小麦粉(7.2) パン粉(14.4) トマトケチャップ(4.8) こいくちしょうゆ(2.4) さとう(0.36) ウスターソース(7.2) ②キャベツ(50) にんじん(5) ひまわり油(0.4) 食塩(0.3) しょうが(0.01) ③絹ごし豆腐(25) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) みつば(5) 豆みそ(6.5) 信州みそ(1.5) ④ほうれん草(48) にんじん(4) すりごま(2.4) ねりごま(0.8) 本みりん(1.12) こいくちしょうゆ(1.84) けずりぶし(0.08)	①平天(16.5) 木綿豆腐(33) ゴーヤ(16.5) にんじん(11) たまねぎ(33) もやし(16.5) 鶏卵(44) ひまわり油(1.65) 食塩(0.22) しょうが(0.02) うすくちしょうゆ(4.4) ②キャベツ(65) にんじん(5) しらすばし(5) すりごま(3.5) さとう(1) うすくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.8) ③オクラ(10) トマト(15) たまねぎ(25) チキンスープ(15) 料理酒(1) 食塩(0.5) しょうが(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ④きわかめ(15) 鶏肉(15) 料理酒(0.9) こいくちしょうゆ(3) 三温糖(2) けずりぶし(0.5)
後期食	①マッシュポテト	④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①油あげ→厚あげ	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ひまわり油(揚げ用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 たまねぎ、片くり粉 小麦粉なし、パン粉なし	①片くり粉 ④鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①マッシュポテト	④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①油あげ→厚あげ	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ひまわり油(揚げ用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 たまねぎ、片くり粉 小麦粉なし、パン粉なし ④すりごまなし	①片くり粉 ②すりごま→ねりごま ④鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①マッシュポテト	④チーズ(型)→クリームチーズ・たまねぎ	①油あげ→厚あげ	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ひまわり油(揚げ用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 たまねぎ、片くり粉 小麦粉なし、パン粉なし ④すりごまなし	①片くり粉 ②すりごま→ねりごま ④鶏肉→鶏ひき肉





月日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
栄養量	エネルギー868kcal, たんぱく質35.4g	エネルギー743kcal, たんぱく質30.1g	エネルギー777kcal, たんぱく質33.3g	エネルギー880kcal, たんぱく質36.4g	エネルギー742kcal, たんぱく質33.9g	エネルギー702kcal, たんぱく質36.5g
献立	バターうずまきパン 牛乳 ①たらのおイル焼き ②ラタトゥイユ ③つぶつぶコーンのポターージュ ④パインゼリー	ごはん 牛乳 ①青 <sup>フィッシュ</sup> 椒オニオ <sup>ソース</sup> ン ②ナムル ③とうふと青菜のスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③かまぼこのすまし汁	①夏野菜のあんかけごはん 牛乳 ②干草焼き ③みそ汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①さけの塩バター煮 ②五目煮豆 ③ふのすまし汁	①しょうゆラーメン 牛乳 ②かぼちゃのチーズ焼き ③大根葉とじゃこの炒め物 ④牛乳プリン
おかずの内容	①たら(70)料理酒(2.8)食塩(0.42)こしょう(0.02)オリーブ油(1.4) ②ベーコン(5)たまねぎ(40)ズッキーニ(35)ホルトマト(缶)(40)にんにく(0.5)オリーブ油(0.8)チキンスープ(5)食塩(0.5)こしょう(0.02)ローリエ(0.01)バジル(0.01)さとう(0.2) ③マッシュポテト(50)たまねぎ(20)コーン(15)パセリ(1)牛乳(35)チキンスープ(15)食塩(0.7)こしょう(0.01)バター(3)片くり粉(0.5) ④パインゼリー 1個(50)	①豚肉(55)さとう(0.99)こいくちしょうゆ(1.98)料理酒(2.97)しょうが(0.55)ピーマン(38.5)たけのこ(缶)(27.5)ひまわり油(1.1)料理酒(1.98)さとう(0.55)オイスターソース(3.52)こいくちしょうゆ(1.32)片くり粉(1.1) ②切干大根(5)けずりぶし(0.2)さとう(0.6)うすくちしょうゆ(1.8)にんじん(5)きゅうり(20)ごま油(0.8)さとう(0.72)うすくちしょうゆ(2.25)米酢(1.35) ③絹ごし豆腐(20)小松菜(20)たまねぎ(10)にんじん(5)しょうが(0.5)けずりぶし(1.6)料理酒(1)うすくちしょうゆ(3.5)食塩(0.2)片くり粉(1)	①厚あげ(55)三温糖(0.99)こいくちしょうゆ(1.98)けずりぶし(1.1)豚肉(38.5)たまねぎ(38.5)にんじん(11)ひまわり油(1.1)しょうが(0.44)食塩(0.11)こしょう(0.02)トウバンジャン(0.11)カレー粉(0.33)さとう(0.55)こいくちしょうゆ(2.42)料理酒(0.99)米酢(0.99)片くり粉(1.1) ②大根葉(40)にんじん(10)ごま油(0.5)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(1.5)本みりん(1.1)料理酒(0.5) ③かまぼこ(10)たまねぎ(15)豆苗(5)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(3.2)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)	①鶏ひき肉(34.5)万願寺とうがらし(17.25)ひまわり油(0.58)なす(40.25)ひまわり油(2.3)たまねぎ(28.75)しょうが(0.58)ひまわり油(0.58)さとう(0.69)本みりん(3.8)料理酒(3.8)食塩(0.46)こいくちしょうゆ(2.3)うすくちしょうゆ(4.6)片くり粉(5.18)けずりぶし(1.15) ②鶏卵(50)にんじん(5)きぬさや(2)たまねぎ(15)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(1)けずりぶし(0.5) ③じゃがいも(20)たまねぎ(15)わかめ(3)けずりぶし(1.4)信州みそ(5)赤みそ(3) ④ヨーグルト 1個(80)	①さけペースト(19.8)鶏ひき肉(39.6)しょうが(0.99)料理酒(1.65)食塩(0.11)片くり粉(1)たまねぎ(16.5)じゃがいも(44)青ねぎ(11)バター(3.3)食塩(0.77) ②大豆(10)ちくわ(10)ごぼう(10)にんじん(10)切こんぶ(1)こいくちしょうゆ(2.4)三温糖(1) ③切りぶ(3)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)小松菜(20)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3)	①中華めん(192)ひまわり油(1.44)豚肉(30)かまぼこ(6)たまねぎ(12)もやし(24)青ねぎ(12)しょうが(0.96)にんにく(0.96)ひまわり油(0.6)食塩(0.24)こしょう(0.02)豚骨スープ(18)だし昆布(1.68)けずりぶし(3.12)こいくちしょうゆ(9.6)うすくちしょうゆ(4.8) ②かぼちゃ(45)食塩(0.1)こしょう(0.01)生クリーム(6.4)牛乳(6.4)粉チーズ(1.4) ③大根葉(45)しらすぼし(4)いりごま(3)ひまわり油(1)本みりん(1.1)料理酒(0.5)こいくちしょうゆ(1.3) ④牛乳プリン 1個(40)
後期食	①たまねぎ, 片くり粉 オリーブ油なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草 いりごま→ねりごま
中期食	①たまねぎ, 片くり粉 オリーブ油なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草 いりごま→ねりごま
初期食	①たまねぎ, 片くり粉 オリーブ油なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草			①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草 いりごま→ねりごま

月日	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
栄養量	エネルギー849kcal, たんぱく質29.2g	エネルギー823kcal, たんぱく質34.5g	エネルギー974kcal, たんぱく質41.4g	エネルギー843kcal, たんぱく質39.3g
献立	ごはん 牛乳 ①たちのおのかば焼き風 ②ひじきと切干大根のあえもの ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①家 <sup>ジャーマン</sup> 常豆腐 ②小松菜と卵の炒め物 ③ビーフンのスープ	①ビビンバ 牛乳 ②あまから大豆 ③もずくのスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①さわらの照り焼き ②小松菜とひじきの炒め物 ③みそにゆうめん ④牛肉のしぐれ煮
おかずの内容	①たちのお <sup>蒸</sup> 粉 <sup>付</sup> き(75)ひまわり油(1.5)さとう(3.6)本みりん(4.14)こいくちしょうゆ(6.12)しょうが(3.38) ②ひじき(2)切干大根(3.5)にんじん(5)ひまわり油(0.5)けずりぶし(0.5)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2)コーン(10)きゅうり(15)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(1.5)米酢(2)いりごま(2) ③たまねぎ(15)キャベツ(10)にんじん(10)えのきだけ(5)けずりぶし(1.4)みつば(3)料理酒(1)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(1)	①厚あげ(55)三温糖(0.99)こいくちしょうゆ(1.98)けずりぶし(1.1)豚肉(33)たまねぎ(27.5)にんじん(11)にら(5.5)にんにく(0.22)たけのこ(缶)(16.5)ひまわり油(1.32)赤みそ(2.75)さとう(0.99)オイスターソース(0.99)トウバンジャン(0.11)こいくちしょうゆ(1.32)片くり粉(1.1) ②小松菜(60)鶏卵(20)ひまわり油(0.5)片くり粉(0.2)ひまわり油(1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.8) ③ビーフン(6)にんじん(5)たまねぎ(20)干しいたけ(0.6)きぬさや(3)けずりぶし(1.6)食塩(0.2)こしょう(0.01)料理酒(1)うすくちしょうゆ(4)	①豚ひき肉(51.75)しょうが(0.23)ひまわり油(0.58)ガーリックパウダー(0.23)赤みそ(2.88)さとう(1.15)すりごま(1.15)本みりん(1.27)料理酒(1.15)こいくちしょうゆ(0.58)鶏卵(34.5)けずりぶし(0.12)食塩(0.12)片くり粉(0.46)ひまわり油(0.6)ほうれん草(57.5)にんじん(5.75)もやし(23)すりごま(1.15)ごま油(0.58)うすくちしょうゆ(3.11)コチジャン(0.92) ②大豆(33)片くり粉(4)ひまわり油(備用)(3.5)しらすぼし(5)さとう(4)こいくちしょうゆ(1.2) ③もずく(15)たまねぎ(15)にんじん(5)チキンスープ(15)料理酒(1)食塩(0.3)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3) ④ヨーグルト 1個(80)	①さわら(70)本みりん(0.56)料理酒(0.42)三温糖(0.28)こいくちしょうゆ(0.98)本みりん(1.32)料理酒(1.54)三温糖(0.77)こいくちしょうゆ(2.2)コンスターチ(1) ②ひじき(2)小松菜(50)ひまわり油(0.5)花かつお(0.7)さとう(0.4)こいくちしょうゆ(3)本みりん(1) ③そうめん(10)油あげ(5)たまねぎ(10)なす(8)信州みそ(5)赤みそ(3)けずりぶし(1.4) ④牛肉(27.5)しょうが(0.8)糸こんにゃく(10)にんじん(5)三度豆(2.5)ひまわり油(0.35)三温糖(1)料理酒(1.5)こいくちしょうゆ(2.5)
後期食	②いりごま→すりごま	①豚肉→豚ひき肉	①けずりぶしなし, ねりごま ②片くり粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃくなし, たまねぎ
中期食	②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①すりごま→ねりごま, けずりぶしなし ②片くり粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃくなし, たまねぎ
初期食	②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①すりごま→ねりごま, けずりぶしなし ②片くり粉なし, ひまわり油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃくなし, たまねぎ

## 6月は食育月間

「食べ物で体をつくり、食べ方で心を育てる」という言葉があります。毎日の食の積み重ねが、「食」についてのその人の考えや向き合い方、つまり「食事観」を形成していきます。成長期の子どもたちは、今、生涯を通しての健康づくりや、豊かに食を楽しむためのよい「食事観」を創っているところです。6月は、「食育月間」です。食育を難しく考えないで、日々の食を楽しむ中で、子どもたちに食の大切さを伝えていきたいですね。

できることから始めてみませんか

いっしょにクッキング

お手伝い

いっしょに買い物

家族いっしょに食事

野菜の栽培や収穫

\* 栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。  
\* 献立は、諸事情により一部変更する場合があります。  
\* 休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!