

6/5~6/9は歯と口の健康週間, 6/12~6/16は『キラキラウィーク・朝ごはん食べよう週間』

朝ごはんを食べると元気になるよ!

- ① ねむっていたのうや体をめざませる。
- ② べんきょうしたりうんどうしたりするためのエネルギーのもとになる。
- ③ せいちょうにひつようなえいようになる。



よくかんで
たべましょう

やみつき!

朝ごはんを食べたら、こんだてひょうにしるしをつけよう!



たべたら、
はをみがきましょう

「あさごはん」たべた? しるしをつけよう		しっかり たべよう		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもな材料						
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。		あさごはん			おもにエネルギーのもとになる体をつくる	からだをつくる	体の調子を整える				
1	木	はちみつパン	ぎゅうにゅう	684 21.9 20.3 2.4	はちみつパン あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ トマト もやし		
2	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	609 24.9 18.9 2.3	こめ さとう ふ	むぎ こま	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく	もやし こまつな にんじん たまねぎ		
5	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	828 31.4 39.8 1.6	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまあげ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのき こねぎ	
6	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	657 30.4 17.0 2.4	こめ あぶら	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	いか とうふ くわわかめ	ほうれんそう にんじん だいこん だけこの ねぎ	キャベツ しょうが にんじん こぼろ ねぎ	
7	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	618 29.9 16.3 2.1	こめ かたくりこ	むぎ	ぎゅうにゅう のり たまご	ぶたにく とうふ こんぶ	たまねぎ こまつな キャベツ	しょうが にんじん	
8	木	シュガートースト	ぎゅうにゅう	705 26.8 25.2 2.9	パン さとう じゃがいも	マーガリン あぶら こま	ぎゅうにゅう だいず かいそう	ぶたにく チーズ	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ コーン	
9	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	626 27.5 17.6 2.0	こめ こんにゃく さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ	ポラ のり	だいこん ほうれんそう にんじん	ごぼう キャベツ	
12	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	597 23.9 15.6 2.3	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	とうふ みそ	にんじん ただのこ にんじん わかんサイ	しょうが たまねぎ しいたけ グレープフルーツ	にら ねぎ
13	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	608 23.7 16.0 1.9	こめ こんにゃく あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまごやき	こまつな ごぼう しょうが	キャベツ にんじん いんげん	
14	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	767 26.4 32.7 1.9	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう のり くわわかめ	とりにく とうふ みそ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり	しょうが ほうれんそう きゅうり もやし	
15	木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	655 23.2 18.0 2.1	こめ あぶら さとう	むぎ こま	ぎゅうにゅう みそ	モロ	にんじん にんじん たまねぎ	にら かんぴょう こまつな	
16	金	スパゲティ	ぎゅうにゅう	644 30.6 19.6 2.0	スパゲティ さとう	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	にんじん しいたけ にんじん キャベツ	たまねぎ ただのこ こまつな もやし	
19	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	700 24.0 20.1 1.8	こめ さとう はるさめ	むぎ あぶら レモンタルト	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	キャベツ しいたけ もやし ほうれんそう	にんじん ピーマン ねぎ	
20	火	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	752 23.7 22.8 2.2	こめ あぶら ルウ マヨネーズ	むぎ こむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト	にんじん パセリ トマト	
21	水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	624 28.0 15.0 2.7	こめ さとう バター	むぎ じゃがいも こま	ぎゅうにゅう わかめ みそ	ほき ぶたにく	ねぎ キャベツ もやし にんじん	こまつな にんじん コーン	
22	木	こめこパン	ぎゅうにゅう	694 24.4 25.7 2.4	こめこパン あぶら じゃがいも	マカロニ マカロニ ルウ	ぎゅうにゅう ベーコン	オムレツ とりにく	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	もやし にんじん パセリ	
23	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	692 29.7 19.4 2.1	こめ あぶら こま	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ミートボール	ぶたにく	にんじん ほうれんそう キャベツ ただのこ こまつな	にんじん もやし ただのこ みかん	
26	月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	665 23.2 19.9 2.3	こめ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	じゃごてん あぶらあげ	だいこん きゅうり きくらげ かんぴょう	もやし にんじん こまつな	
27	火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	695 25.6 19.1 2.0	こめ じゃがいも さとう	むぎ しらたき あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しゅうまい	たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	えだまめ にんじん にんじん	
28	水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	661 27.3 21.7 2.0	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう	ぎゅうにゅう こま さば	とりにく あぶらあげ のり	にんじん いんげん ごぼう キャベツ	しいたけ グリーンピース ほうれんそう	
29	木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	712 24.9 26.6 2.3	パン あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ミートボール	きなこ ベーコン	にんじん キャベツ	たまねぎ ブロッコリー グリーンピース	
30	金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	683 22.5 23.5 1.8	こめ あぶら フォー	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ	

はとくちのけんこうしゅうかん

キラキラウィーク
あさごはんたべようしゅうかん

◆◆ 6月平均栄養量(中学年) ◆◆
エネルギー: 674kcal, たんぱく質: 26.0g, 脂質: 21.4g, 食塩相当量: 2.2g
◆◆ 摂取基準(中学年) ◆◆
エネルギー: 650kcal, たんぱく質: 21.1g~32.5g
脂質: 14.4~21.7g 食塩相当量: 2.0g
★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
★米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉は栃木県産です。

栃木県誕生150周年

おなげんいき とちぎけん せいりつ ひ
ねん とちぎけん うつのみやけん がっぺい げんざい
6月15日は、明治6(1873)年、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と
同じ領域の栃木県が成立した日であり、令和5(2023)年に栃木県誕生150年を迎えます。県民の日に
ちなんで、給食では、昔から食べられていたモロや、栃木県を代表とする農作物「かんぴょう」や「に
ら」、「いちご」をつかったメニューになっています。

食育だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。よくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をつくりましょう。



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



朝ごはん食べよう週間が始まります!

毎朝食べているかな?



みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、足りなくなった栄養を補給するという重要な役割があります。

6月12日(月)から18日(日)まで『キラキラウィーク・朝ごはん食べよう週間』です。この期間は朝ごはんを食べたかのチェックをします。早寝・早起きを心がけ、しっかりと朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

家族みんなで「朝ごはん」を食べて、一日を元気に過ごしましょう!