



# 6月 こんだて表



神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>1日</b>  エネルギー 601kcal 塩分 3.0g	<b>2日</b>  エネルギー 614kcal 塩分 2.5g	<b>3日</b>  エネルギー 593kcal 塩分 2.5g	<b>4日 《よっかむデー》</b>  エネルギー 629kcal 塩分 2.6g	<b>5日</b>  エネルギー 622kcal 塩分 2.5g
<b>8日</b>  エネルギー 584kcal 塩分 1.8g	<b>9日</b>  エネルギー 647kcal 塩分 2.7g	<b>10日</b>  エネルギー 573kcal 塩分 3.1g	<b>11日</b>  エネルギー 678kcal 塩分 2.7g	<b>12日 《やさいたっぷりのひ》</b>  エネルギー 594kcal 塩分 2.0g
<b>15日</b>  エネルギー 723kcal 塩分 3.2g	<b>16日</b>  エネルギー 616kcal 塩分 2.6g	<b>17日</b>  エネルギー 589kcal 塩分 2.1g	<b>18日</b>  エネルギー 633kcal 塩分 2.3g	<b>19日 《しよくいのひ》</b>  エネルギー 652kcal 塩分 2.8g
<b>22日</b>  エネルギー 609kcal 塩分 2.0g	<b>23日</b>  エネルギー 602kcal 塩分 2.2g	<b>24日</b>  エネルギー 646kcal 塩分 2.9g	<b>25日</b>  エネルギー 633kcal 塩分 2.3g	<b>26日</b>  エネルギー 648kcal 塩分 1.4g
<b>29日</b>  エネルギー 717kcal 塩分 3.3g	<b>30日 《こうちけんのきょうどりょうり》</b>  エネルギー 604kcal 塩分 2.9g	<b>こうちけん 高知県</b>  30にちのきゅうしよくでるよ! ☆どろめ汁☆ 高知県の郷土料理(地域で昔から作り続けられてきた料理) ☆どろめ汁☆ だろめ汁……しらす干しの入ったみそ汁です。方言(地方の言葉)で、「生しらす」のことを「どろめ」とよびます。 高知県の特産物(地域でよく作られているもの、有名なもの) ☆しょうが☆ ☆かつお☆ しょうが……しょうがの生産量は日本一です。 かつお……高知県の県魚(県を代表する魚)です。		

**6月は 食育月間**

6月は、国が定めた「食育月間」です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか？

## 未来へつながる食をを考えよう

自分の健康のためにできること

- ゆっくり、よくかんで食べる
- 朝ごはんを食べる習慣をつける
- 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

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

## こんなことも食育です

- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域で郷土料理や行事食を味わう
- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。  
 ※給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。  
 ※幼児園は一部の献立が変わります。4日(木)小魚→ゼリー 10日(水)小魚→ゼリー 10日(水)ミルメーク→幼いちごジャム  
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。  
 また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。  
 ※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)  
 ・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満  
 ※神戸町産野菜使用の日。( )は使用野菜です。(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)

