

# いただきます！

2026.6月 輪内中メニュー表

| 月                                    | 火   | 水   | 木                                       | 金   |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| 1<br>ご飯<br>牛乳<br>ツナマーボー豆腐<br>おかか和え   | 2<br>ご飯<br>牛乳<br>親子煮<br>切干大根のサラダ          | 3<br>ピザトースト<br>牛乳<br>キャベツとツナのサラダ<br>オニオンスープ | 4<br>ご飯<br>アシドミルク<br>フーチャンプルー<br>バンサンスー | 5<br>ご飯<br>牛乳<br>チキンのねぎソース<br>ゆかりキャベツ<br>みそ汁  |
| 8<br>ご飯<br>牛乳<br>豆腐バーグ<br>コールスローサラダ  | 9<br>ご飯<br>牛乳<br>八宝菜<br>甘辛ポテトビーンズ         | 10<br>ご飯<br>牛乳<br>ジャージャー麺<br>しゅうまい          | 11<br>ご飯<br>アシドミルク<br>ミートオムレツ<br>和風サラダ  | 12<br>カレーピラフ<br>フルーツ牛乳<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ    |
| 15<br>ご飯<br>ヨーグルト<br>豚肉のネギ塩炒め<br>酢の物 | 16<br>ご飯<br>牛乳<br>ごぼうのゴマだれ炒め<br>ピリカラ汁     | 17<br>ご飯<br>牛乳<br>炒めナムル<br>ワンタンスープ          | 18<br>ご飯<br>アシドミルク<br>肉じゃが<br>かみかみ和え    | 19<br>ご飯<br>牛乳<br>かつおカツ<br>春雨サラダ<br>レタスと卵のスープ |
| 22<br>ご飯<br>牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>昆布キャベツ  | 23 魚さばき(鯛)<br>ご飯<br>牛乳<br>みそ汁             | 24<br>オリーブパスタ<br>牛乳<br>ごまドレサラダ<br>バナナ蒸しパン   | 25 魚さばき(鯉)<br>ご飯<br>牛乳<br>みそ汁           | 26<br>ご飯<br>牛乳<br>カレー<br>フルーツヨーグルト<br>福神漬け    |
| 29<br>ご飯<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>海藻サラダ   | 30<br>ご飯<br>牛乳<br>回鍋肉<br>はりはり漬け<br>わかめスープ |   |   |   |

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとっても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましよう。

|||||6月は「食べる」ことについて考えてみましょう！|||||

「知育」「徳育」「体育」の基礎となる「食育」。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てていきます。

## 食育で育てたい「食べる力」



参照:「食育ガイド」(内閣府)