

給食だより 6月号

～～6月は食育月間です～～ 徳島市小学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など、社会全体で食に関することを学んだり、考えたりして、食育を推進する1ヶ月です。

食育を通して、自分の食生活を振り返ったり、健康的な体づくりや食に関する問題について考えたりすることができます。ぜひ、この機会にたくさんのごことを実践してみてください。

○栄養のバランスに気をつけて
食事をする。



○朝食を食べる習慣を
身に付ける。



○家族や仲間と一緒に
楽しく食べる。



○買い物の中で、
新鮮で安心できる
食品の選び方を
身に付ける。



食育とは・・・

○鉢植えなどで野菜を栽培し、
調理する。



○郷土料理や行事食に
ついて学ぶ。



○体を動かして空腹感を
感じられる生活習慣を
身に付ける。



○食べ物と環境について知り、
食品ロスを減らす。



○食事の手伝いをする。



徳島市教育委員会学校教育課・体育保健給食課よりお知らせ

「学校食育フェア」と「学校食育パネル展」を開催します。

【徳島市学校食育フェア】6月18日(日)10:00～12:00 ふれあい健康館1F きっかけ空間

【徳島市学校食育パネル展】6月17日(土)～20日(火)

時間:17・19日:9:00～21:00, 18日:9:00～17:00, 20日:9:00～12:00

場所:ふれあい健康館1F きっかけ空間

日	曜	献立内容	材料名(食品名)		
			赤・血や肉や骨に なるもの	緑・体の調子を 整えるもの	黄・働く力や熱に なるもの
1	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ オニオンドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン わかめ	たまねぎ にんにく バセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター さとう 生クリーム オニオンドレッシング
2	金	ごはん 牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし プリン	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	しょうが こんにゃく にんにく たけのこ さやいんげん はくさい	精白米 強化米 さとう 油 プリン
5	月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 菜っ葉あえ みそ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが はくさい 菜めしの素 たまねぎ にんにく ねぎ	精白米 強化米 さとう さつまいも
6	火	ごはん 牛乳 とり肉とキャベツのカレーソーテー ポテトオムレツ ケチャップ	牛乳 ベーコン とり肉 ポテトオムレツ	キャベツ にんにく たまねぎ ヤングコーン えだまめ にんにく	精白米 強化米 カレーパウダー 油
7	水	ごはん 牛乳 うま煮 大豆とちりめんのあけに	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール 大豆 ちりめん	にんにく こんにゃく さやいんげん しょうが	精白米 強化米 じゃがいも さとう でんぶん 油 白ごま
8	木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 いわしのしょうが煮 塩昆布 とり肉 さつまあげ	はくさい 切り干し大根 干しいたけ にんにく グリーンピース	精白米 強化米 さとう 油
9	金	(ごはん) 牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁	牛乳 ちくわ ちりめん わかめ 卵	たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぶん 油 ふしめん
12	月	ごはん 牛乳 かますフライ ポイルキャベツ ウスターソース さつま汁	牛乳 かますフライ 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	キャベツ にんにく ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも
13	火	(ごはん) 牛乳 親子丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう ごま油 ナッツ ピーナッツ
14	水	ごはん 牛乳 マーボーれんこん 野菜サラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんにく 生しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん ラー油 ごまドレッシング
15	木	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト すまし汁	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ	しょうが ミニトマト たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぶん 油
16	金	ごはん 牛乳 洋風煮 ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 ひじきのり とり肉 ウインナー	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう マヨネーズ
19	月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 わかめあえ そば米汁	牛乳 さばのゆずみそ煮 わかめ ごはんの素 とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	はくさい にんにく 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 そば米
20	火	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 えだまめサラダ 青じそドレッシング	牛乳 肉団子	たまねぎ にんにく たけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう
21	水	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりのかおりづけ パワフルチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ	にんにく たまねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう ごま油
22	木	(玄米ごはん) 牛乳 キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい たら たまねぎ にんにく にんにく	精白米 強化米 玄米 油 さとう ごま油 白ごま
23	金	食パン チョコレートパテ 牛乳 焼きそば グリーンアスパラとコーンのごまじょうゆ 花がっお 青のり粉	牛乳 豚肉 いか さつまあげ 花がっお 青のり粉	にんにく たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし	食パン チョコレートパテ 中華そば 油 さとう 白ごま
26	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 厚焼き卵 とり肉 ひじき かんもどき 大豆	はくさい ゆかり こんにゃく にんにく えだまめ	精白米 強化米 油 さとう
27	火	ごはん 牛乳 野菜いため かぼちゃコロッケ	牛乳 豚肉 いか	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく さやいんげん ヤングコーン かぼちゃコロッケ	精白米 強化米 油 ごま油
28	水	(ごはん) 牛乳 夏野菜入りカレー フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく かぼちゃ ピーマン なす にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも カレーパウダー ゼリー
29	木	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 五目スープ	牛乳 さわら ベーコン わかめ	レモン汁 キャベツ にんにく	精白米 強化米 でんぶん 油 さとう
30	金	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 黒砂糖豆	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ わかめ 大豆	しょうが こんにゃく にんにく たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう 油 黒砂糖

は、食育の日献立です。徳島県の特産品である「そば米汁」や、徳島県の特産品であるわかめを使った「わかめあえ」を実施します。