

給食だより 6月

令和5年度

勝浦町学校給食センター



子どものころに身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。この機会に、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事の時間はいろいろなことを学ぶ場です。心も豊かに！</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>これこそ「生きる力」になります。一緒にすると楽しいね！</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気にがんばることが出来ます。</p>	<p>体を動かす</p> <p>おなかですいて食欲がわくだけでなく、生活習慣病予防やストレス解消に役立ちます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>勝浦町には「鮎ろうすい」という郷土料理があります。食べたことはありますか？</p>	<p>さまざまな味を経験する</p> <p>いろいろな食品や料理を食べてみましょう！食べることは楽しいこと！</p>
<p>減塩をこころがける</p> <p>子どもの頃から薄味に慣れることは、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p>家庭菜園など農業を体験する機会をつくる</p> <p>体験すると、育てる楽しさや苦勞、そしておいしさも分かりますね。</p>

6月の献立紹介

5日(月)…6月4～10日は歯と口の健康週間。「かみかみすのもの」

「くろぎとうまめ」はかむことを意識して食べてみてね！

19日(月)～23日(金)…特にこの1週間は勝浦町や徳島県で生産されたものを意識して使っています。

小松菜、きゅうり、なす、しいたけ、わかめ、のり、ちりめん、かますなど！

徳島生まれのおいしい食べ物。
感謝していただくね！



6月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー kcal 塩分量 g	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのツナ あえ	616 25.3 16.9	牛乳 とりにく 厚揚げ ツナ	こんにゃく たまねぎ にん じん えだまめ だいこん こまつな キャベツ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白こま
2 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	わふうスバゲッティ ごほうサラダ	696 23.3 30.4	牛乳 ベーコン	こまつな たまねぎ にん じん ふなしめじ にんに く ごほう きゅうり コーン えだまめ	くろまめきなこクリーム コッ ペパン スバゲッティ あぶ ら さとう ごまドレッシング
5 (月)	ぶたどん	牛乳	カミカミすのもの くろさとうまめ	658 28.1 21.9	牛乳 ぶたにく いか わかめ ちりめん くご さとうまめ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅ うり すだち	こめ おしむぎ あぶ ら さとうアーモンド さとう
6 (火)	ごはん	牛乳	やさしいとだいのいそに アジのフライ キャベツのレモンあえ	683 33.1 22.5	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず あじ ふらい	にんじん たまねぎ こん にゃく グリンピース キャベツ レモン	こめ じゃがいも あぶ ら さとう たるたる そーず
7 (水)	あまごしいたけ のむき弁当	牛乳	わかめスープ しゅうま い	589 23.5 19.5	牛乳 やきぶた ベー コン とうふ わかめ ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん たけ のこ しいたけ 葉ねぎ コーン しょうが にんに く きくらげ	こめ おしむぎ ごま油 あぶら 白こま
8 (木)	ごはん	牛乳	ぶたとこんにゃくのみそに ひじきのすだちすあえ	664 27.3 20.6	牛乳 ぶたにく さつま あげ みそ ひじき ち くわ ちりめん	こんにゃく ごほう に んじん えだまめ しょ うが きゅうり すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白こま
9 (金)	セルフツナサラ ダサンド(真バ ン)	牛乳	ミネストローネスープ (ツナサラダ)	613 32.8 29.4	牛乳 スライスチーズ だいず ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリ にんにく トマトビュレ きゅう り	しょくパン じゃがいも あぶら さとう マヨ ネーズ
12 (月)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかうらうに ちゅうがすのもの	613 24.2 19.1	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム ★たまご	たまねぎ にんじん ふな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶ ら マロニー さとう こ ま油 白こま
13 (火)	ごはん	牛乳	さつまじる さわらのてりやき ゆかりあえ	591 28.1 16.0	牛乳 とりにく あぶ らあげ みそ さわら	にんじん ごほう こんに ゃく ほくさい こまつ な しょうが ゆず キャ ベツ	こめ さつまいも さと う でんぷん
14 (水)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツのゼリーあえ らくしんづけ	693 23.3 15.3	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく パインアップル みかん らくしんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら ますかつとゼリー
15 (木)	ごはん	牛乳	ちゅうがスープ ぶたにくのニラソース ミートマト	659 29.3 22.3	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	にんじん ほくさい き くらげ こまつな にん にく には トマト	こめ でんぷん あぶ ら
16 (金)	コッペパン	牛乳	ビーフンいため ころこまめサラダ ももゼリー	617 30.7 22.9	牛乳 いか ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャ ベツ たけのこ きくらげ には えだまめ きゅう り コーン	コッペパン ビーフン ごま油 ごまドレッシン グ ももゼリー
19 (月)	ごはん	牛乳	ホイコーロウ あわっこナムル	604 23.7 20.4	牛乳 ぶたにく みそ ハム わかめ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ビーマン にんにく しょうが きゅうり こまつな すだ ち	こめ さとう あぶ ら ごま油 でんぷん
20 (火)	わかめごはん	牛乳	すましじる かますのフライ きゅうりのかおりづけ	586 24.6 18.3	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ こんぶ かつ お かます	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ きゅう り	こめ でんぷん さとう あぶら ごま油
21 (水)	ごはん あじつけのり	牛乳	あつあつとなすのそぼろに とさのゆずがあえ	606 26.2 19.9	牛乳 あじつけのり ぶ たにく 厚揚げ みそ ちくわ けずりぶし	なす たまねぎ にんじん し いたけ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな ゆず酢	こめ さとう でんぷん あぶら サラダ油
22 (木)	ごはん	牛乳	すどり こまつなごまあえ	604 27.7 17.2	牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ にん じん ビーマン きくらげ たけのこ こまつな キャベツ	こめ でんぷん あぶ ら さとう 白こま
23 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	やさしいスープに わかめとちりめんのサラ ダ	613 26.9 20.4	牛乳 チョコ とりにく ベーコン ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 和風ドレッシングゆず かつお
26 (月)	ごはん	牛乳	たぬきじる わふうおろしハンバーグ ポイルゆきさい	605 23.3 19.2	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ ハンバーグ	こんにゃく にんじん え のきだけ たまねぎ 葉 ねぎ しょうが だいこん キャベツ こまつな	こめ ごま油 でんぷん
27 (火)	ごはん	牛乳	だいずいりきんひら さばのしおやき そくせきづけ	624 31.9 22.1	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいず さば こ んぶ	ごほう にんじん こんに ゃく たけのこ すだ ち キャベツ きゅうり	こめ 白ごま さとう ごま油 白こま
28 (水)	ごはん しそひじき	牛乳	やさしくいたため ゆでとうもろこし	677 26.0 26.2	牛乳 ひじき きゅうに く ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン に んにく とうもろこし	こめ あぶら さとう 白こま ごま油
29 (木)	さんしょくどん ぶり	牛乳	くたくさんみそしる	612 27.2 21.6	牛乳 炒りたまご とり にく とうふ あぶらあ げ わかめ みそ	しょうが こまつな に んじん たまねぎ ふな しめじ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう 白こま
30 (金)	コッペパン	牛乳	ひやしちゅうが あげぎょうざ れいとうパイ	646 22.2 25.1	牛乳 ハム ★たまご ぎょうざ	きゅうり にんじん も やし きくらげ れいと うパイ	コッペパン ちゅうがめ ん ごま油 あぶら

栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由による変更をご了承ください。