6月 給食だより

阿南市中央
学校給食センター

カエルの合唱が聞こえてきますね。6月は「食育月間」，毎月19日は「食育の日」です。健全な食生活は，心身の成長に欠かすことができません。しっかり考えていきましょう。また，6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時によくかんだり，食後に歯をみがいたりできているかなどおうちでも話し合ってみるといいですね。

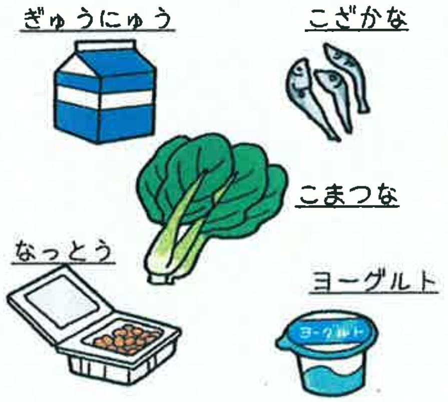
かむことの効用

「ひみこの 歯がいーぜ」

弥生時代の卑弥呼の食事は，とてもかたい食べ物が多かったと言われています。かむことの効用を「ひみこの歯がいーぜ」で覚えましょう。

（学校食事研究会「よく噛む」8大効用）

「カルシウムの多い食べもの」



「カルシウムの多いもの」や「かみごたえのあるもの」を食べて丈夫な歯にしましょう。

今月の地産地消【阿南市産】

米，しいたけ（6日～），ゆでたまご（12日），かますのフライ（16日）

学校給食予定献立表

令和5年　6月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名 力や熱になる	食品名 血・骨・肉をつくる	食品名 体の調子を整える	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
1	木	小型パン　牛乳 焼きビーフン フルーツナタデココ	チーズクリーム	パン・ビーフン・あぶら・ナタデココ	ぎゅうにゅう・チーズクリーム・ぶたにく・いか	きくらげ・もも・みかん・パインアップル・にんじん・にら・キャベツ・たまねぎ	739	30.1	19.8
2	金	ごはん　牛乳 五目きんぴら はんぺんのいそ揚げ		こめ・あぶら・ごま・こむぎこ・さとう・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおのりこ・だいず・はんぺん	さやいんげん・にんじん・こんにゃく・ごぼう・れんこん	755	28.4	18.3
5	月	ごはん　牛乳 ふしめん入りみそ汁 さばの竜田揚げ	味付けのり	こめ・でんぷん・あぶら・ふしめん	ぎゅうにゅう・みそ・のり・さば・あぶらあげ	しょうが・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	764	30.1	26.1
6	火	ごはん　牛乳 高野豆腐の煮物 野菜とひじきのナッツあえ	☆プリン	こめ・アーモンド・さとう・じゃがいも・プリン	ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・こうやどうふ・ちくわ	こまつな・しいたけ・にんじん・えだまめ・キャベツ・たまねぎ	833	37.1	23.3
7	水	ビビンバ　牛乳 たまごスープ		こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・たまご・ぶたにく・ベーコン・みそ・わかめ	はくさい・しめじ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・にんにく	774	30.1	28.0
8	木	パン　牛乳 チキンビーンズ ごぼうサラダ	みかんジャム	パン・ジャム・ドレッシング・じゃがいも・さとう・バター	ぎゅうにゅう・だいず・ツナ・とりにく	ごぼう・きゅうり・にんじん・たまねぎ	805	36.4	23.7
9	金	ごはん　牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	かぼちゃサンドフライ・にら・ヤングコーン・にんにく・にんじん・しょうが・たまねぎ・きくらげ・キャベツ	755	28.0	21.2
12	月	ごはん　牛乳 切干大根の煮物 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ		こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまあげ・たまご・とりにく・みそ	えだまめ・こんにゃく・だいこん・にんじん	761	32.1	17.9
13	火	ごはん　牛乳 麻婆なす ばんさんすう	☆ヨーグルト	こめ・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・ヨーグルト・ぶたにく・だいず・みそ	きくらげ・にんにく・にんじん・なす・たまねぎ・しめじ・きゅうり・グリンピース	801	32.4	24.6
14	水	ごはん　牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉とレバーの甘辛あえ		こめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・レバー・わかめ	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが	733	34.8	20.0
15	木	パン　牛乳 アスパラガスの米粉チャウダー わかめサラダ		パン・じゃがいも・ドレッシング・なまクリーム・こめこ・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・いんげんまめ・わかめ	にんじん・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・たまねぎ	716	27.6	24.2
16	金	ごはん　牛乳 鶏肉とごぼうのうま煮 かますのフライ　ボイルキャベツ	ウスターソース	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かますのフライ・ちくわ・とりにく	にんじん・キャベツ・さやいんげん・こんにゃく・たけのこ・ごぼう	726	31.6	17.5
19	月	振替え休業日							
20	火	ごはん　牛乳 カレーシチュー ピクルス		こめ・バター・さとう・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく	きゅうり・だいこん・たまねぎ・りんご・にんじん・しょうが・グリンピース・にんにく	776	27.2	21.2
21	水	ごはん　牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ		こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・いか・うずらたまご・ぶたにく・ぎょうざ	にんじん・きくらげ・しょうが・チンゲンサイ・はくさい・たけのこ	789	35.3	26.7
22	木	小型パン　牛乳 和風スパゲッティ コーンサラダ	りんごジャム	パン・スパゲッティ・オリーブオイル・ドレッシング・ジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	コーン・しめじ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・こまつな	749	30.8	20.8
23	金	ごはん　牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ		こめ・あぶら・ごま・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・こまつな・しょうが・たけのこ・にんじん	740	29.1	23.4
26	月	親子どんぶり　牛乳 土佐あえ	☆クレープ	こめ・さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・かつおぶし	にんじん・キャベツ・きゅうり・しいたけ・ねぎ・たまねぎ	769	33.5	21.8
27	火	ごはん　牛乳 五目汁 あじの塩焼き　ひじきの炒め煮	ぽん酢しょうゆ ☆青りんごゼリー	こめ・あぶら・ゼリー・さとう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とりにく・とうふ・あじ・ひじき	グリンピース・ごぼう・しめじ・だいこん・にんじん・チンゲンサイ	739	37.6	17.3
28	水	ごはん　牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・ごま・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・わかめ・ぶたにく・ちくわ	にんじん・こんにゃく・たまねぎ・えだまめ・きゅうり	748	31.3	20.3
29	木	☆食パン　牛乳 コンソメスープ ハンバーグのケチャップソースがけ こふきいも		パン・でんぷん・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ハンバーグ・ベーコン	こまつな・コーン・たまねぎ・にんじん・キャベツ	777	30.4	28.8
30	金	ごはん　牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め いかの照り焼きソース	ふりかけ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・いか・みそ・なまあげ・ぶたにく	たけのこ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん	823	41.5	25.3

《学校給食の摂取基準》　中学校…熱量830kcal　たんぱく質27．0～41．5g　脂質18．4～27．7g　☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。