

給食だより



令和6年
6月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【ひまわり農産市鴨島店】…甘々娘(とうもろこし)
【美郷物産館】…すだち酢



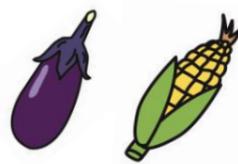
安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



★18日(火)はふるさと給食の日

キャラメルパン
牛乳…四国産
ミートなすスパゲティ
なす…吉野川市産
チキンナゲット
とうもろこし…吉野川市産



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
7	金	焼きししゃも	2尾	2尾
13	木	小松菜まんじゅう	1個	2個
18	火	チキンナゲット	2個	3個
21	金	ぎょうざ	2個	3個

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅしょく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐきりぼしだいこんのナムル おちやめなだいず	ぶた肉 チキンハム おちやめなだいず	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たくあん きりぼしだいこん きゅうり	米 さとう	あぶら ドレッシング	608 713	23.2 26.8	15.6 17.3
4	火	コッペパン	牛乳	ポロニアカツ そえ野さい ポルシチふうスープ	ポロニアカツ ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	622 718	22.4 25.6	21.9 24.8
5	水	しそごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとし しゃっきりごまあえ	とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	しそ にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース もやし きゅうり れんこん	米 さとう	あぶら ごま	626 743	23.8 27.3	16.9 18.9
6	木	ことうパン	牛乳	とり肉のとくせい アスパラサラダ マカロニスープ ノンエッグマヨネーズ	とり肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん ねぎ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	ことうパン でんぶん マカロニ じゃがいも さとう	ごまあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	671 732	27.0 28.7	28.6 29.8
7	金	ごはん のりつくだに	牛乳	やしきししゃも おひたし ひじきのいために とうもろこしはちみつレモンパンナコッタ	とり肉 あぶらあげ だいず ししゃも	牛乳 ひじき のりつくだに	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく れんこん	米 さとう パンナコッタ	あぶら	650 748	25.3 27.8	15.9 16.9
10	月	ごはん	牛乳	マーボーなす バンサンスー	ぶたひき肉 みそ きぬあつあげ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ ししいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	606 718	19.3 22.3	15.7 17.5
11	火	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	かぼちやのひき肉フライ ひよこまめ ツナ ようふうたまごスープ	かぼちやのひき肉フライ ひよこまめ ツナ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	コッペパン パン じゃがいも ブルーベリージャム	ドレッシング	636 759	22.7 26.8	22.7 28.1
12	水	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ きゅうりのうめあえ うまに	さわら みそ ぶた肉 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり うめ しょうが こんにやく たけのこ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま	702 830	30.6 35.8	20.5 23.2
13	木	コッペパン	牛乳	やしきそば こまつなまんじゅう オレンジ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	コッペパン やしきそばめん こまつなまんじゅう	あぶら	612 741	26.2 31.9	19.7 22.9
14	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ごぼうとひじきのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり	米 おし麦 じゃがいも	あぶら ドレッシング	645 757	18.2 20.6	18.6 19.8
17	月	ごはん	牛乳	はもフライ ゆで野さい パックスソース じゃがいものみそしる	はもフライ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	あぶら	600 713	20.0 23.2	16.3 18.2
18	火	キャラメル パン	牛乳	ミートなすスパゲティ チキンナゲット とうもろこし	ぶたひき肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす とうもろこし	キャラメルパン スパゲティ	あぶら	689 820	27.0 32.1	20.7 24.4
19	水	ごはん あじつかけのり (たいぎょう) (鯛魚醬)	牛乳	肉じゃが わかめのすのもの ヨーグルト	ぎゅう肉	牛乳 わかめ あじつかけのり ヨーグルト	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	あぶら	660 765	21.3 24.1	13.6 14.7
20	木	コッペパン レーズンクリーム	牛乳	ミートキャロットオムレツ イタリアンサラダ ポトフ	ミートキャロットオムレツ ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	コッペパン じゃがいも レーズンクリーム	ドレッシング あぶら	639 717	24.3 27.8	25.3 27.6
21	金	ごはん	牛乳	中かどのぐ ぎょうざ	ぶた肉 かまぼこ うずらたまご ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	米 でんぶん	あぶら	628 765	22.3 27.0	17.9 21.2
24	月	ごはん	牛乳	さばのみそに そくせきづけ ふしめんじる	さばのみそに あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ししいたけ	米 ふしめん	あぶら	633 778	21.2 26.0	19.9 24.6
25	火	ココアパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツポンチ	ぶた肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しめじ たまねぎ みかん もも	ココアパン ナタデココ じゃがいも さとう カクテルゼリー	あぶら	655 749	23.5 26.7	18.3 20.4
26	水	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	ちくぜんに すだちずあえ わらびもち	とり肉 ちくわ お魚ふりかけ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが れんこん ごぼう こんにやく きゅうり すだち たけのこ ししいたけ キャベツ	米 さとう わらびもち	あぶら ごま	645 746	19.2 22.0	13.5 14.7
27	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこ入りりやきソース キャベツのスープに	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	642 752	25.7 30.2	27.4 32.6
28	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるまき	ぶた肉 はるまき	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう	あぶら	689 842	21.3 24.9	24.1 29.4

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※21日(金)の中華丼の具は、「うずら卵」を使っています。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。