

6月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会的)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

<p>買い物や料理など、一緒に食事の支度をする</p>	<p>家族や仲間と楽しく食卓を囲む</p>	<p>地域の郷土料理や行事食を味わう</p>
-----------------------------	-----------------------	------------------------

給食レシピ【 トマトクリームスパゲティ 】

<p>《材料4人分》</p> <p>スパゲティ 140g しめじ 30g</p> <p>ベーコン 40g ☆バター 8g</p> <p>白ワイン 少々 ☆コンソメ 6g</p> <p>おろしにんにく 少々 ☆砂糖 小さじ1</p> <p>オリーブオイル 適量 ☆しょうゆ 小さじ1/2</p> <p>カットトマト 140g ☆塩・こしょう 少々</p> <p>たまねぎ 160g ☆生クリーム 大さじ1</p> <p>にんじん 40g</p>	<p>《作り方》</p> <p>① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りをだし、ベーコンに白ワインを振り炒める。</p> <p>② たまねぎ、にんじん、しめじを入れ炒め、カットトマトを入れて煮る。</p> <p>③ ☆を入れ調味する。生クリームを加える。</p> <p>④ ゆでたスパゲティを入れ混ぜ合わせる。</p>
--	--

今月の阿南市産

米・しいたけ・すだち・玄米(みたらしだんご)

令和6年6月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
3月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 キャベツとちりめん酢の物	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こうやどうふ しらすほし・とりにく わかめ	さやいんげん・しいたけ すだち・たけのこ・たまねぎ にんじん・キャベツ	594	31.6	16.5	
4月	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 いわしのごまてり煮 きゅうりのゆかりあえ	こめ・やきふ あぶら・ごま さとう・じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・みそ	たまねぎ・しそ こまつな・にんじん きゅうり・ねぎ	605	23.6	17.0	
5月	ごはん 牛乳 野菜炒め かにたま	☆ヨーグルト さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ヨーグルト かにたま・ぶたにく	チンゲンサイ・キャベツ しめじ・しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ	691	32.1	19.3	
6月	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ	こめ・さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・ツナ	コーン・きゅうり グリーンピース・にんじん れんこん・たまねぎ	613	24.6	15.9	
7月	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ・はるさめ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・ぶたにく みそ・わかめ	たまねぎ・にんにく しょうが・にんじん こまつな・はくさい	587	23.5	18.6	
10月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ	こめ・さとう じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう・ハム ひじき・さつまあげ だいたい・とりにく	こんにやく・ごぼう にんじん・キャベツ さやいんげん・チンゲンサイ	592	27.4	15.5	
11月	たきこみごはん 牛乳 かきたま汁 さけの塩焼き	すだち チーズ	こめ・でんぶん	ぎゅうにゅう・さけ たまご・チーズ とうふ・わかめ	にんじん・えのきたけ すだち・たまねぎ ねぎ・たきこみごはんのぐ	616	33.4	19.8
12月	★食パン 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 アスパラガスのサラダ	りんごジャム	パン・さとう・ジャム じゃがいも・でんぶん ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・しょうが コーン・グリーンピース きゅうり・アスパラガス	689	27.4	21.6
13月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりといかの酢の物	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき わかめ・いか にくだんご	にんじん・たけのこ こんにやく・すだち・たまねぎ きゅうり・えだまめ	635	25.8	20.3	
14月	ごはん 牛乳 ホイコーロウ 揚げぎょうざ	こめ・さとう あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたにく・みそ	きくらげ・キャベツ・しょうが たまねぎ・ヤングコーン にんじん・ピーマン	615	25.3	19.0	
17月	ごはん 牛乳 沢煮椀 ぶりのフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・あぶら タルタルソース	ぎゅうにゅう・ぶりフライ だいこん・ぶたにく	しいたけ・にんじん だいこん・こまつな キャベツ・ごぼう	630	24.8	23.1
18月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ひじきサラダ	☆みたらしだんご	こめ・さとう みたらしだんご ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・とうふ	きくらげ・きゅうり・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ たけのこ・しょうが・コーン	642	27.5	16.8
19月	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ	こめ・あぶら・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく さつまあげ・ぶたにく	こまつな・えだまめ こんにやく・たまねぎ にんじん・キャベツ	613	23.4	17.8	
20月	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鶏肉とレバーの甘辛あえ	こめ・でんぶん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・レバー ベーコン・とりにく とうふ・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん しょうが・キャベツ	640	29.8	20.6	
21月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにやくの みそかけ	こめ・あぶら ごま・さとう	ぎゅうにゅう・みそ だいたい・たまご ちくわ・ぶたにく	こんにやく・さやいんげん にんじん・れんこん ごぼう	655	28.0	18.2	
24月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 かぼちゃサンドフライ	こめ・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・あぶらあげ	さやいんげん・だいこん にんじん かぼちゃサンドフライ	668	22.8	18.1	
25月	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉とピーマンの炒め物	こめ・はるさめ さとう・あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう・ごきかな とうふ・ぶたにく	ピーマン・きくらげ・コーン しょうが・にんじん たまねぎ・チンゲンサイ	598	27.5	17.9	
26月	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ 豆サラダ	ブルーベリー ジャム	パン・なまクリーム オリーブオイル・さとう ドレッシング・バター スパゲッティ・ジャム	ぎゅうにゅう・だいたい ツナ・ベーコン	しめじ・トマト・きゅうり にんじん・えだまめ にんにく・たまねぎ	655	25.7	22.7
27月	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの竜田揚げ ゆでえだまめ	こめ・あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・とりにく みそ	たまねぎ・ごぼう しょうが・にんじん えだまめ・こまつな	665	31.0	24.6	
28月	ごはん 牛乳 カレーシチュー ピクルス	こめ・あぶら こむぎこ・さとう じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎゅうにく	きゅうり・にんにく・しょうが だいこん・グリーンピース・りんご にんじん・レモン・たまねぎ	667	23.0	22.3	

※学校給食摂取基準は 小学校・・・熱量 650kcal 蛋白質(熱量13～20%) 22～32.5g 脂質(熱量20～30%) 15～22g
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。