



6月給食だより



阿南市中央学校給食センター

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送るようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

よくかんで、味わって食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です！！

よく噛んで食べると・・・



☆味がよくわかっておいしく感じられる ☆肥満予防 ☆虫歯予防 など
体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものはかりでなく、かみこたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



給食レシピ紹介

鮭の甘辛和え (6/3の給食より)

【材料】4人分

- 鮭 240g
- おろし生姜 3cm
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- わき枝豆 40g
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 上白糖 大さじ1

【作り方】

- ①鮭は2cm程度の角切りにし、酒を振っておく。
- ②枝豆をゆでる。
- ③鍋にAの調味料を入れて沸かす。
- ④①の鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤④と②を③で和える。

24日のすだちは、JAアグリあなんよりハウスすだちを無償でいただきました。

学校給食予定献立表

令和4年 6月分

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1 水	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 えびしゅうまい	こめ・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・えびしゅうまい・ぶたにく・みそ	しめじ・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース	878	38.1	32.0	
2 木	パン 牛乳 アスパラガスのチャウダー ごぼうサラダ	パン・ドレッシング・グ・なまクリーム・バター・ごむぎこ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく・ツナ	たまねぎ・アスパラガス・ごぼう・にんじん・きゅうり	765	30.4	29.8	
3 金	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さけと枝豆の甘辛和え	ふりかけ こめ・ふしめん・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・あぶらあげ・ちくわ・さけ	えだまめ・こまつな・しいたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん	761	35.8	20.1	
6 月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 アジフライ ポイルキャベツ	ソース	こめ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ・みそ・あぶらあげ	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ・たまねぎ	747	28.5	19.0
7 火	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・もちいなり・たまご	にんじん・きくらげ・キャベツ・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にら	759	29.9	22.9
8 水	ごはん 牛乳 コンソメスープ 豚肉のパーベキューソース		こめ・ごまあぶら・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・いんげん・まめ・ウインナー	りんご・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・こまつな	797	35.6	27.0
9 木	小型パン 牛乳 スパゲティボリタン ひじきサラダ	大豆チョコ ペースト スパゲティボリタン (小・中のみ)	ぎゅうにゅう・ベーコン・ひじき・ツナ	しめじ・ピーマン・たまねぎ・コーン・きゅうり・にんじん	840	29.8	30.9	
10 金	ごはん 牛乳 肉じゃが こまあえ	チーズ	こめ・あぶら・こま・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・さつまあげ	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース・キャベツ	754	30.4	20.1
13 月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら いわしの梅煮		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ひじき・いわし・ちくわ	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・れんこん・ごぼう	756	31.1	23.9
14 火	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根の酢の物		こめ・あぶら・さとう・こま・でんぷん	ぎゅうにゅう・しらすぼし・みそ・とりにく・うすらたまご	こんにゃく・たけのこ・だいこん・にんじん・きゅうり・えだまめ・すだち・しょうが	786	31.9	26.5
15 水	ピピンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ベーコン・とうふ・ぶたにく・みそ・わかめ	にんじん・にんにく・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが・はくさい	749	28.9	26.0
16 木	パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ		パン・さとう・じゃがいも・ドレッシング・バター	ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく	アスパラガス・きゅうり・コーン・たまねぎ・にんじん	756	35.0	22.5
17 金	ごはん 牛乳 沢煮焼 はもの天ぷら きゅうりの香りづけ	のり佃煮	こめ・あぶら・こまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・はも・あぶらあげ・のりつくだに・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・こまつな・しいたけ・だいこん・にんじん	750	31.4	24.5
21 火	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉とナッツの照り煮		こめ・あぶら・さとう・でんぷん・カシューナッツ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・とりにく・レバー・わかめ	こまつな・しいたけ・しょうが・にんじん・たまねぎ	805	31.7	28.7
22 水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 野菜のごま酢あえ		こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめとき・ぶたにく	かぼちゃ・えだまめ・すだち・きゅうり・にんじん・たまねぎ・こんにゃく	793	30.4	23.7
23 木	☆食パン 牛乳 卵のスープ メンチカツ ポイル野菜	ケチャップ ソース	パン・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・たまご・メンチカツ	たまねぎ・しめじ・キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・コーン	770	32.6	29.6
24 金	ごはん 牛乳 筑前煮 さばの塩焼き	すだち	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりにく・さば	ごぼう・しいたけ・さやいんげん・すだち・たけのこ・にんじん・れんこん・こんにゃく	740	38.9	21.7
27 月	減量わかめごはん 牛乳 五目うどん イカのさらさ揚げ	☆ヨーグルト	こめ・うどん・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・なると・わかめ・ヨーグルト・いか・あぶらあげ・ぶたにく	にんじん・ねぎ・たまねぎ	768	41.2	23.5
28 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 土佐あえ	小魚アーモンド	こめ・さとう・じゃがいも・アーモンド	ぎゅうにゅう・かつおぶし・とりにく・ごさかな・こうやどうふ	えだまめ・キャベツ・きゅうり・しいたけ・たまねぎ・にんじん	756	37.1	20.4
29 水	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 さわらのいそべ揚げ いんげんのごまよこし	天つゆ	こめ・やきふ・こま・あぶら・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・あおりのこ・みそ・さわら	しめじ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎ	748	31.3	22.9
30 木	ココアパン 牛乳 じゃがいもベーコン煮 ジョンサラダ		パン・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン	きゅうり・たまねぎ・コーン・グリーンピース・にんじん・キャベツ	801	32.5	23.5

《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。
※予定献立表に当た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。