



# 6月給食だより



阿南市中央学校給食センター



## 6月は「食育月間」です



～よくかんで食べましょう～

### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

**よくかんで食べると、こんないいことがあります！**

- 食べ物本来の味を十分に味わうことができます**  
満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる**  
あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する**  
脳が活性化し、精神を安定させる

### よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするかわかりながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

### 給食献立紹介

#### 《材料 4人前》

- キャベツ 120g
- こまつな 40g
- さつまあげ 40g
- 芽ひじき 3g
- ハ割アーモンド 12g
- さとう 6g
- しょうゆ 15g

#### 野菜とひじきのナッツあえ

#### 《作り方》

- 調味液を作る。鍋にさとうとしょうゆを入れて火にかける。さとうがとけたら火を消し、冷ましておく。
- キャベツは太めの千切り、こまつなは1cm幅に切る。さつまあげは短冊切りにする。芽ひじきは水でもどしておく。
- ②の材料をそれぞれ別にゆでて、冷ます。
- 冷ました材料、調味液、アーモンドを混ぜ合わせたらでき上がり。

※給食ではハ割アーモンドも炒ります。

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月	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 鶏肉とレバーの甘辛和え	こめ・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・とりこ・みそ・レバー・わかめ・あぶらあげ	こまつな・しょうが・たまねぎ・にんじん・えのきたけ	776	34.7	19.7	
2火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	こめ・さとう・あぶら・でんぷん	チーズ (小・中のみ)	ぎゅうにゅう・チーズ・かにたま・ぶたにく	791	34.5	22.4	
3水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 切干大根の酢の物	こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく・しらすまし・なまあげ	だいこん・たまねぎ・きゅうり・こんにゃく・にんじん・さやいんげん	758	31.0	19.4	
4木	パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 豆サラダ (あえ)	パン・あぶら・さとう・ドレッシング・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ハム・うずらたまご・とりにく・だいず	しめじ・たまねぎ・にんじん・にんにく・きゅうり・えだまめ・トマト	802	36.7	25.6	
5金	ごはん 牛乳 ぶしめん汁 あじの塩焼き ひじきの炒め煮	こめ・あぶら・さとう・ゼリー・ふしめん	☆青りんご ゼリー ぼん酢	ぎゅうにゅう・あじ・ちくわ・とりにく・ひじき	749	32.4	13.4	
8月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 かぼちゃサンドフライ	こめ・あぶら	味付けのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・のり	829	31.0	25.8	
9火	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ごまあえ	こめ・さとう・じゃがいも・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ハム・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・こまつな・キャベツ・えだまめ	776	28.9	18.9	
10水	ごはん 牛乳 沢煮焼 さわらの南蛮漬	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さわら・とうふ・ぶたにく	しいたけ・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ごぼう	837	35.9	25.4	
11木	小型ココアパン 牛乳 和風スバゲティ アスパラのサラダ (あえ)	パン・さとう・あぶら・ドレッシング・スバゲティ	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・ツナ	アスパラガス・きゅうり・コーン・こまつな・しめじ・にんじん・たまねぎ	794	33.3	18.8	
12金	ピピンパ 牛乳 わかめスープ	こめ・あぶら・さとう・はるさめ	☆ヨーグルト (中のみ)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・ベーコン・みそ・ヨーグルト・わかめ・ぎゅうにく	849	32.7	29.4	
15月	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら 卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・あぶら・こま・こまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ちくわ・たまご・ぶたにく	えだまめ・にんじん・たけのこ・ごぼう・こんにゃく	827	33.7	21.4	
16火	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツミックス	こめ・さとう・ゼリー・バター・あぶら・こむぎ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく	もも・しめじ・たまねぎ・にんじん・にんにく・パイナップル・みかん・グリーンピース	893	27.2	26.1	
17水	梅ちりめんごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・しらすまし・さつまあげ・とりにく・ひじき・がんもどき	うめ・キャベツ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・こんにゃく・こまつな・かぼちゃ	790	29.6	18.4	
18木	小型パン 牛乳 焼きビーフン ポークしゅうまい	大豆チョコ ペースト	パン・だいずチョコ ペースト・あぶら・ビーフン	ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・ポークしゅうまい	821	34.8	26.3	
19金	ごはん 牛乳 豚汁 鮭フライ ゆでえだまめ	タルタル ソース	こめ・じゃがいも・タルタルソース・あぶら	ぎゅうにゅう・さけフライ・とうふ・ぶたにく・みそ	832	34.8	25.4	
22月	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの煮物 さばのみそかけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・さば・みそ・さつまあげ	えだまめ・ごぼう・こんにゃく・しょうが・にんじん・たけのこ	915	38.3	31.2	
23火	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色揚げ	こめ・あぶら・てんぷら	ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう・あおのこ・あぶらあげ・とりにく・ちくわ	746	28.9	16.6	
24水	ごはん 牛乳 麻婆なす ぼんさんすう	こめ・さとう・こまあぶら・あぶら・はるさめ・こま	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・ハム・だいず・みそ	なす・きくらげ・グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・にんじん・にんにく・しめじ	790	29.8	21.7	
25木	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモンソース	パン・でんぷん・じゃがいも・さとう・あぶら・メープルシロップ	メープル ジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ・レモン・にんじん	899	34.5	33.0
26金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 土佐あえ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・たまご・こうやとうふ・かつおぶし・とりにく	キャベツ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	753	35.2	19.3	
29月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・にくだん・しらすまし・わかめ・うずらたまご	すだち・きゅうり・こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリーンピース	755	28.6	21.0	
30火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 春巻き	こめ・さとう・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・はるさめ・みそ	キャベツ・ピーマン・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ	756	28.4	20.7	

《学校給食の摂取基準》 小学校…熱量650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g ☆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。