



# 6月号

阿南市第一学校給食センター

～よくかんで食べると、いいことがいっぱい！～



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。この一週間は、よくかんで食べることについて、考えてみましょう。

食べすぎを防ぐ

消化を助ける

むし歯を防ぐ

味がよくわかる

脳の働きをよくする

## 給食レシピ【牛肉とごぼうのしぐれ煮】

材料4人前

牛肉 160g

A { しょうが 1/2 かけ  
酒 小さじ1  
ごぼう 80g  
にんじん 60g  
炒め油 適量

B { しょうゆ 大さじ1  
さとう 大さじ1・1/2

作り方

- しょうがは皮をむき、すりおろす。牛肉を食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけておく。
- ごぼうはさがきにし、にんじんは千切りにする。
- 鍋に牛肉を入れ炒め、十分に火が通ったら、ごぼう、にんじんも加えて炒める。
- Bを加え、煮込む。
- 汁気がなくなってきたら、できあがり。

一口メモ  
牛肉とごぼうを甘辛く煮た、人気献立です。調味料を加えたら焦がさないように注意しましょう。

## 給食センターからのお知らせ

- 7日 ハモ魚 醤油味のり
- 11日 クロノリとチリメンのかき揚げ
- 30日 わかめ
- 9日 すだち……JA アグリあなんより、ハウスすだちをいただきました。

県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。



令和3年6月

## 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂質		
1	火	パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 豆サラダ(あえ)	みかんジャム	パン・さとう じゃがいも・ジャム トレンジング・あぶら	きゅうり・ゆず・ツナ だいず・うすらたまご とりにく	ハセリ・きゅうり たまねぎ・にんにく トマト・にんじん えだまめ	830	38.5	23.7	
2	水	ごはん 牛乳 野菜炒め かぼちゃサンドフライ	ひじきふりかけ	こめ・あぶら	きゅうり・ゆず・ふたにく ひじきふりかけ	たまねぎ・きくらげ ヤングコーン・にんじん チンゲンサイ・キャベツ かぼちゃサンドフライ	797	28.1	21.6	
3	木	🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓 前期中間テスト 🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓								
4	金	ごはん 牛乳 みそ煮前 きゅうりとちりめんのかき揚げ		こめ・さとう あぶら・こま	きゅうり・ゆず・みそ しらすほし・ちくわ とりにく	ごぼう・きゅうり・すだち こんにやく・さやいんげん しいたけ・たけのこ・にんじん れんこん・キャベツ	731	32.2	14.8	
7	月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 いかのかりんあげ	ハモ魚 醤油味のり	こめ・あぶら さとう・じゃがいも でんぷん	きゅうり・ゆず・とりにく さつまあげ・のり あぶらあげ・いか	さやいんげん・しょうが だいこん・にんじん	828	36.8	18.7	
8	火	パン 牛乳 米粉のレタスチャウダー アスハラガスのサラダ(あえ)	☆ももゼリー	パン・ゼリー こめ・じゃがいも なまクリーム トレンジング	きゅうり・ゆず・ベーコン ツナ・いんげんまめ	レタス・にんじん たまねぎ・コーン きゅうり・アスパラガス	854	31.5	27.3	
9	水	ごはん 牛乳 かきたま汁 ザバの塩焼き	すだち	こめ・でんぷん	きゅうり・ゆず・とうふ わかめ・さば・たまご	えのきたけ・たまねぎ にんじん・すだち・こまつな	765	34.8	24.8	
10	木	ごはん 牛乳 麻婆なす ばんざんすう		こめ・ごまあぶら ごま・さとう はるさめ・あぶら	きゅうり・ゆず・みそ とうふ・だいず ふたにく・ハム	グリーンピース・にんにく しめじ・たまねぎ・なす きくらげ・にんじん きゅうり	794	30.3	21.8	
11	金	ごはん 牛乳 肉じゃが クロノリとチリメンのかき揚げ		こめ・あぶら じゃがいも・さとう	きゅうり・ゆず・ふたにく かき揚げ	たまねぎ・こんにやく にんじん・えだまめ	816	26.9	22.7	
14	月	親子どんぶり 牛乳 ごまあえ		こめ・ごま・さとう	きゅうり・ゆず・とりにく あぶらあげ・たまご かまぼこ	たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ・ねぎ	761	33.1	20.5	
15	火	小型黒糖パン 牛乳 トマトクリームスバゲティ ポテトサラダ	マヨネーズ	パン・じゃがいも マヨネーズ・バター なまクリーム・さとう スバゲティ・こくとう	きゅうり・ゆず・ベーコン	きゅうり・にんにく にんじん・トマト たまねぎ・しめじ・コーン	887	26.6	27.1	
16	水	ごはん 牛乳 もずくとう豆腐のすまし汁 鶏肉とレバーの甘辛あえ		こめ・あぶら さとう・でんぷん	きゅうり・ゆず・とりにく こんぶ・とうふ・もずく レバー・ちくわ	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しょうが はくさい	761	34.5	18.5	
17	木	ごはん 牛乳 うすら卵入りカレー フルーツミックス		こめ・あぶら ゼリー・じゃがいも さとう・こむぎこ バター	きゅうり・ゆず・ふたにく うすらたまご	グリーンピース・たまねぎ にんじん・パイナップル みかん・もも・りんご しょうが・にんにく	892	28.2	24.3	
18	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしの梅煮 ひじきの炒め煮		こめ・あぶら さとう	きゅうり・ゆず・みそ あぶらあげ・ひじき とりにく・いわし	にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ かぼちゃ・さやいんげん	766	32.6	19.4	
21	月	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 切干大根の酢の物		こめ・ごま さとう・じゃがいも	きゅうり・ゆず・しらすほし がんもどき・ふたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・こんにやく きゅうり・えだまめ	812	32.2	20.9	
22	火	☆セルフフィッシュサンド 牛乳 押し麦の野菜スープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	パン・タルタルソース あぶら・お酢	きゅうり・ゆず・ほき ベーコン・いんげんまめ	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・コーン キャベツ	798	28.7	31.5	
23	水	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 厚焼き卵		こめ・さとう ごまあぶら	きゅうり・ゆず・ふたにく みそ・たまご	キャベツ・ピーマン にんじん・たまねぎ しょうが・きくらげ だけのこと	739	32.2	19.8	
24	木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 鶏肉のねぎソース ゆでえだまめ		こめ・さとう あぶら・ごまあぶら でんぷん・ふしめん	きゅうり・ゆず・とりにく ちくわ・わかめ	しめじ・しょうが チンゲンサイ・にんじん だいこん・ねぎ たまねぎ・えだまめ	846	32.2	26.0	
25	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜とひじきのナッツあえ	小魚佃煮	こめ・さとう アーモンド	きゅうり・ゆず・ひじき とりにく・さつまあげ こざかなつくだに ごうやとうふ	グリーンピース・にんじん たまねぎ・たけのこ こまつな・キャベツ しいたけ	773	36.2	19.3	
28	月	ツナそぼろごはん 牛乳 さつま汁	☆わらびもち	こめ・あぶら・さとう わらびもち じゃがいも	きゅうり・ゆず・ツナ とりにく・たまご・みそ あぶらあげ	だいこん・しょうが グリーンピース・ねぎ にんじん	809	36.0	18.6	
29	火	パン 牛乳 海鮮汁ビーフン あげきょうざ	大豆チョコペースト	パン・あぶら ビーフン だいたしチョコペースト	きゅうり・ゆず・きょうざ ふたにく・いか	きくらげ・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ にんじん	866	35.1	30.4	
30	水	菜めし 牛乳 厚揚げの煮物 すだち酢あえ		こめ・さとう・ごま	きゅうり・ゆず・ふたにく さつまあげ・わかめ なまあげ	キャベツ・にんじん すだち・さやいんげん こんにやく・きゅうり たまねぎ・あおな	767	31.3	20.6	

kcal g g

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g  
 ※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、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。  
 ★18日(金)のかぼちゃのみそ汁には、にんじんを星や花に型抜きした「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに！