

給食だより



令和4年
6月号

今月の地産地消

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



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時はしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！かむことの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

かみごたえのある食品で かむ力アップ！

かむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？



かまない子が増えています！



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満を防いだり、脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活を送るためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをし、むし歯を防ぎましょう。



14日はふるさと給食の日

キャロットパン

牛乳…徳島県産

とり肉のすだち風味
すだち…吉野川市産

付け合わせ

わかめスープ
わかめ…徳島県産



◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
7	火	小松菜まんじゅう	1個	2個
13	月	焼きししゃも	2尾	2尾
14	火	とり肉のすだち風味	2個	3個
21	火	肉団子	2個	2個
28	火	ぎょうざ	2個	3個

令和4年 6月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
		しゅしよく	牛乳	お か ず	ちやくやくはねに なるもの	からだのちようしよ とのえるもの	はたらちからや ねつになるもの	エネルギー	たんぱく しつ (g)	しつ (g)
1	水	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ キャベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶら さとう ごま	612	22.5	14.7
2	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン やさしいサラダ	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたひきにく だいたず てぼうまめ きんときまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	634	26.2	19.6
3	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに おひたし ひじきのいために	ぎゅうにゅう とり いわしのしょうがに だいたず ひじき さつまあげ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう こんにやく	こめ あぶら さとう	644	28.5	17.5
6	月	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまご あまずあえ のりつくだに	ぎゅうにゅう とり くわかくめ こうやどうふ たまご のりつくだに	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし れんこん	こめ あぶら さとう	623	24.4	15.8
7	火	コッペパン	牛乳	こまつなまんじゅう こふきいも りんごジャム はるさめのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう こまつなまんじゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	パン じゃがいも はるさめ りんごジャム	663	23.9	18.7
8	水	ひじき ごはん	牛乳	あじのいそペフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう とり ひじき あぶらあげ たまご わかめ あじのいそペフライ	こんにやく にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん	640	25.1	20.7
9	木	キャラメル パン	牛乳	ツナマヨオムレツ れんこんとひじきのサラダ コンソメスープ とうにゅうはちみつレモンパンナコッタ	ぎゅうにゅう ひじき ツナマヨオムレツ ベーコン わかめ	きゅうり れんこん キャベツ にんじん たまねぎ	キャラメルパン じゃがいも ドレッシング(ゴマ) とうにゅうはちみつレモンパンナコッタ	699	22.6	26.1
10	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく わかめ いんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング(ゴマ)	641	23.3	15.6
13	月	ごはん	牛乳	やしきししゃも きゅうりのかおりつけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ししゃも とり あぶらあげ	きゅうり しょうが にんじん こんにやく たけのこ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	633	28.2	14.1
14	火	キャロット パン	牛乳	とり肉のすだちふうみ つけあわせ わかめスープ	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ わかめ	にんじん しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ	キャロットパン でんぶん あぶら さとう	692	34.9	23.8
15	水	ごはん	牛乳	にくじゃが ごまずあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	644	20.6	15.2
16	木	コッペパン	牛乳	ミートなすスパゲティ ひよこまめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたひきにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ なす トマト きゅうり キャベツ	パン あぶら スパゲティ ドレッシング	628	25.7	19.3
17	金	ごはん	牛乳	マーボーなす はるさめのちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく チキンハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ なす ねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ドレッシング(ゴマ)	622	20.5	16.7
20	月	なめし	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに すだちすあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ	あおな しょうが にんじん こんにやく たけのこ すだち キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	638	23.5	17.1
21	火	こくとう パン	牛乳	にくだんご マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ レタスのスープ	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	にんじん コーン たまねぎ レタス	こくとうパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	690	23.4	28.9
22	水	ごはん	牛乳	うまに さわらのみそだれがけ	ぎゅうにゅう みそ とり肉 がんもどき さわら	しょうが にんじん たけのこ こんにやく たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	727	34.4	19.4
23	木	コッペパン	牛乳	すぶた フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ みかん もも	パン でんぶん あぶら さとう ナタデココ あんじんどうふ	720	24.9	24.5
24	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース けんちんみそしる	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ とうふ	しめじ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう	643	22.8	19.1
27	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン	こめ あぶら さとう	714	23.7	25.0
28	火	コッペパン	牛乳	やきうどん ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおりのぎょうざ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	パン あぶら うどん	615	25.6	18.7
29	水	ごはん	牛乳	やしきざかな きゅうりのうめあえ なすのみそしる あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ きゅうり うめ にんじん たまねぎ しめじ なす	こめ あぶら あおりんごゼリー	640	26.4	13.2
30	木	コッペパン	牛乳	とり肉のトマトに ハムとキャベツのサラダ チョコペースト	ぎゅうにゅう とり肉 チキンハム	にんじん たまねぎ セロリ しめじ トマト キャベツ コーン	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング チョコペースト	634	25.6	18.9

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当りの学校給食摂取基準です。

☆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。

650 kcal 21.1g ~ 32.5g 14.4g ~ 21.7g