

6月 給食たより

那賀町驚敷学校給食センター



「食育」ってなんだろう？

みなさんは、「食育」という言葉を聞いたことがありますか？「食育」とは、食べ物の正しい知識や食べ物を選ぶ力を身につけて、健康な心と体そして、豊かな人間性を育み、健全な食生活を送れる人間を育てることをいいます。

成長期のみなさんが、生涯にわたって健康に生きていくことができるよう、その基本をつくるために行われるものです。子どものころに身についた食習慣を大人になってから直すことはとても難しいことです。ご家庭で、できることから「食育」に取り組んでみてはいかがでしょうか。



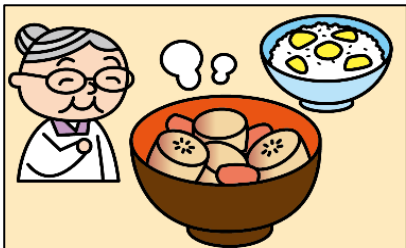
★家族みんなで食卓を囲む



★一緒にごはんの準備をする



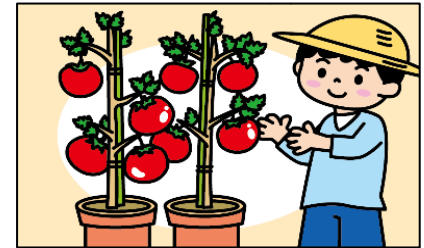
★朝ごはんを食べる



★行事食や郷土料理を食べる



★食材の味を知る



★家庭菜園などを体験する

那賀町の地場産物紹介

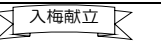
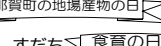
すだち

すっきりとした酸味とさわやかな香りが特徴のすだちは、徳島県を代表する果実の一つです。

那賀町の給食では、那賀町で採れたすだちを採れはじめの5月から10月ごろまで、給食ですだちの実を少しでも食べられるように献立を作成しています。

那賀町内には、周りに誇れる食べ物がたくさんあります。那賀町でおいしい食べ物を作っている地域の農家さんや業者さんたちに「ありがとう」の気持ちをこめて食事をしていきたいですね。



日	曜	献立名		食 品 名				カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		主食・おかず・牛乳		赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの				
1	火	牛乳	コッペパン サワラのピザ焼き 添え野菜 コンソメスープ	ぎゅうにゅう サワラ チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん エリンギ たまねぎ こまつな	パン	578	31.3	23.4	
2	水	牛乳	3色丼(麦ごはん) 眞沢山みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご どうふ あぶらあげ みそ	いんげん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう	642	27.4	19.9	
3	木	牛乳	米粉食パン ハモ菜 パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび さつまあげ うずらのたまご ハム たまご	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん しょうが キャベツ きゅうり にんじん	パン こめこ あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	592	31.4	19.7	
4	金	牛乳	麦ごはん  筑前煮 切り干し大根の酢の物 レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん きりほしだいこん もやし きゅうり	こめ おしむぎ さといも さとう あぶら ごま さとう レモンゼリー	678	23.3	15.9	
7	月	牛乳	麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ煮 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ツナ	こんにゃく にんじん いんげん しょうが えだまめ ブロッコリー にんじん	こめ おしむぎ あぶら さとう ちゅうかドレッシング	648	29.1	18.0	
8	火	牛乳	パンパン 和風煮込みハンバーグ ビーンズサラダ ズッキーニのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ あおえんどう あかいんげん ハム ベーコン	パイナップル たまねぎ えのきだけ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん スズキーニ	パン さとう ごま あおじそドレッシング	647	26.6	25.4	
9	水	牛乳	麦ごはん 大豆入りきんぴら 小松菜のおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ かまぼこ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん こまつな はくさい にんじん	こめ おしむぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう	636	23.2	14.9	
10	木	牛乳	小型コッペパン ミートグラタン ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんにく たまねぎ えだまめ どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	パン マカロニ あぶら じゃがいも	628	27.3	21.6	
11	金	牛乳	ごはん  いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 昆布和え	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき こんぶ	こんにゃく たけのこ にんじん いんげん きゅうり はくさい	こめ さとう あぶら さとう	713	30.4	23.2	
14	月	牛乳	ハヤシライス フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく グリンピース トマト パイナップル みかん おうとう	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	704	23.1	16.3	
15	火	牛乳	コッペパン しゅうまい 添え野菜 フォー	ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく かにかまぼこ	ブロッコリー たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ どうもろこし	パン クイツティオ さとう ごまあぶら	615	25.2	23.4	
16	水	牛乳	ごはん ひじきのかきあげ ゆず酢和え そば米汁 ハモ魚醤の味付けのり	ぎゅうにゅう ひじきのかきあげ とりにく あぶらあげ かまぼこ あじつけのり	きゅうり キャベツ にんじん ゆず にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう そばごめ	670	22.1	19.3	
17	木	牛乳	小型コッペパン 山菜スパゲティ アスパラサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ヨーグルト	うど ぜんまい わらび たけのこ ふき たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス ブロッコリー	パン スパゲティ パター ゆずかつおドレッシング	628	25.5	17.5	
18	金	牛乳	ごはん  さばの塩焼き すだち  ゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さば どうふ あぶらあげ わかめ みそ	すだち キャベツ ほうれんそう にんじん あかしそ にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	660	30.7	21.6	
21	月	牛乳	ごはん  牛肉のやわらか煮 すだち酢和え ふしめんと汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん すだち えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう ふしめん	684	29.9	17.8	
22	火	牛乳	コッペパン ハモフライ グリーンリーフサラダ じゃがいものカレー風味	ぎゅうにゅう ハモフライ ハム とりにく	グリーンリーフ ブロッコリー どうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ はくさい	パン あぶら たまねぎドレッシング じゃがいも	676	28.6	26.1	
23	水	牛乳	マーボー丼 もやしのナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース もやし きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	648	25.9	18.3	
24	木	牛乳	コッペパン ミートボールのケチャップ煮込み 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ミートボール わかめ くきわかめ こんぶ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ヤングコーン トマト キャベツ だいこん	パン じゃがいも さとう かたくりこ イタリアンドレッシング	598	21.4	21.9	
25	金	牛乳	五目鶏飯 小松菜のじゃこ和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめん ぶたにく どうふ かまぼこ	にんじん しめじ ごぼう いんげん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さとう ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	611	27.6	17.6	
18	月	牛乳	麦ごはん 鶏肉のねぎソース 土佐和え かみなり汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし どうふ わかめ	ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ	こめ おしむぎ かたくりこ あぶら さとう さとう ごまあぶら	673	27.9	22.2	
29	火	牛乳	黒糖パン やしきそば ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ あおのり かつおぶし ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー どうもろこし にんじん	パン くらざとう ちゅうかめん あぶら かんきつドレッシング	710	27.9	22.6	
30	水	牛乳	チャーハン ひじきの和え物 鶏団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき あぶらあげ かまぼこ とりだんご	ほししいたけ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	594	22.5	18.8	