

6月 給食たより

鷺敷学校給食センター

がっ しょくいくげっかん ～6月は「食育月間」です～

食育基本法では、食育を「生きる上での基本」としています。大人になっても健康で豊かな毎日を送れるようにするために、正しい知識を持ち、自分で考えて判断し、行動できるようになることが大切です。そのためにも食に関するいろいろな経験を通して、食べ物に関する知識や食べ物を選ぶ力をこれから身に付けていく必要があります。食育月間である6月に食べることについて、家族や友達と話してみませんか？

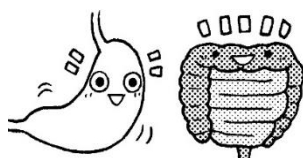
<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひかえめじ！ 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 

がっ よっか とおか は くち けんこうしゅうかん 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を口に入れた後、しっかり噛んで飲み込めていますか？よく噛んで食べると食べ物の味がよくわかって美味しく感じられるだけでなく、むし歯や肥満の予防をしたり、脳の働きをよくしたりと身体に良いことがたくさんあります。

食事は、1口30回噛むことを意識しよう！

かんでよい効果



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収
を助ける



なか お腹いっぱいになりやすい



ばよぼう
むし歯予防



のう はたら
脳の働きを
かっばつ
活発にする

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	水	小麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 添え野菜 かみなり汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ おしむぎ ごまあぶら	650	28.9	20.1
2	木	コッペパン サワラのすだちホイル蒸し じゃがいものカレー煮	ぎゅうにゅう サワラ とりにく だいず	たまねぎ えのきたけ エリンギ すだち たまねぎ にんじん はくさい えだまめ	パン バター じゃがいも	669	34.4	25.7
3	金	小麦ごはん カミカミ献立 れんこんと豚肉のみそ炒め 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ ツナ	れんこん ごぼう にんじん しめじ たけのこ こんにゃく いんげん きりぼしだいこん きゅうり ほうれんそう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	683	27.8	18.4
6	月	ごはん ちくわの2色揚げ 浅漬け ワカメのすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり こんが とうふ ワカメ	はくさい きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ あぶら さとう	638	24.7	17.5
7	火	小型ミルクパン 塩焼きそば もやしのナムル	ぎゅうにゅう スキムミルク やきそばめん ぶたにく イカ あおのり かつおぶし かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	パン さとう ごまあぶら	602	26.5	18.8
8	水	ごはん 筑前煮 ゆず酢和え	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ワカメ	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ だいこん にんじん ゆず	こめ さとう あぶら さとう	602	21.7	13.0
9	木	セルフハンバーガー おじゃかもちスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ とりにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	パン おじゃかもち	653	29.4	25.1
10	金	ごはん 入梅献立 イワシのみぞれ煮 梅和え 真だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう イワシのみぞれに とうふ あぶらあげ みそ	はくさい きゅうり うめ しいたけ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	こめ	624	25.1	19.3
13	月	ごはん マーボーれんこん 厚揚げの中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん しろねぎ チンゲンサイ いんげん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ にんじん まいたけ こまつな	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	622	22.8	15.3
14	火	小麦ごはん 徳島県の地産産物の日 ハモフライ オクラサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハモフライ ぎょにくーソーゼージ	オクラ きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ	こめ おしむぎ あぶら あおじそドレッシング	663	24.1	20.5
15	水	山菜炊き込みごはん がんもの煮物 そば米汁 すだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ がんもどき とりにく ちくわ	にんじん うど ふき わらび ぜんまい たけのこ にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ さとう そばこめ すだちゼリー	667	27.7	19.7
16	木	小型コッペパン りんごジャム ちりめんの和風スパゲティ フリルアイスサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ツナ ハム	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ フリルアイス きゅうり ブロッコリー	パン りんごジャム スパゲティ バター イタリアンドレッシング	648	24.3	21.5
17	金	ごはん 那賀町の地産産物の日 食育の日 サバの塩焼き ひじきの和え物 大豆の姿身汁	ぎゅうにゅう サバ ひじき かまぼこ とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	すだち はくさい ほうれんそう ゆず えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう	699	33.4	22.6
20	月	他人丼 おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ こまつな はくさい にんじん	こめ さとう さとう	658	27.6	18.5
21	火	コッペパン ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ とうもろこし にんじん	パン じゃがいも さとう かんきつドレッシング	629	28.3	21.7
22	水	小麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ チンゲンサイ きゅうり にんじん	こめ おしむぎ さとう さとう ごま	665	27.9	19.9
23	木	コッペパン ツナとポテトのチーズ焼き ミニトマト マカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ マヨネーズ とりにく	たまねぎ ブロッコリー エリンギ ミニトマト はくさい こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	パン じゃがいも あぶら マカロニ	612	26.8	21.4
24	金	ごはん メルルーサの南蛮漬け 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ あぶらあげ みそ ワカメ	きゅうり たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう	609	27.6	14.6
27	月	大豆ドライカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ えんどう レンズまめ あずき こなチーズ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	こめ カレールウ さとう かんきつドレッシング	693	28.6	18.8
28	火	黒糖パン 厚揚げのそぼろ煮 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちくわ かにかまぼこ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん	パン くるざとう あぶら さとう かたくりこ ちゅうかごまドレッシング	666	28.8	22.8
29	水	ごはん 大豆と野菜の磯煮 ゆかり和え	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき がんもどき	こんにゃく にんじん いんげん はくさい ほうれんそう にんじん あかしそ	こめ じゃがいも さとう	635	25.5	18.4
30	火	コッペパン サワラの塩レモン焼き 添え野菜 フルーツカクテル コンソメスープ	ぎゅうにゅう サワラ とりにく	レモン にんにく パセリ ブロッコリー パイナップル おうとう みかん たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ こまつな	パン ゼリー	644	33.3	19.7