

給食だより 6月号

6月の地産地消

米 だいず 若さのみそ あいおいさんとうふ
じゃがいも たまねぎ にんにく 干しいたけ
きくらげ ゆずかじゅう ちりめんじゃこ
ほしえび

6月のかみかみ献立

1日(木) 切り干し大根のソテー
8日(木) 根菜つくね・ポークビーンズ
15日(木) おさつスティック
22日(木) ひよこ豆のスープ
29日(木) ドライカレー

6月は『食育月間』です。健康は一生の宝物です。食育は健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

振り返ってみよう！
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食事を囲むようになっていますか？



食事の準備や片付けをお子さんと一緒にされていますか？



『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

★給食では毎月19日に『食育の日献立』を実施しています。

6月4日から10日は『歯の衛生週間』

きたえよう！『かむ力』

かむ力をつけると、よくかんで食べることができます。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。歯の衛生週間は、毎日かみごたえのある食材を取り入れた献立が登場します。

よくかむと、いいこといっぱい！

- 消化を助ける
- 食べすぎによる肥満防止
- 虫歯予防
- あごが発達する
- 歯並びをよくする
- 味覚がよくなる



など

かみごたえのある食べ物

★ かたいもの



★ 食物せんいが多いもの



★ 弾力のあるもの



↑ 切干大根

かみかみメニューがいっぱい！

- 5日(月) 根菜のごまみそ汁
- 6日(火) ししゃもの磯辺揚げ/
切干大根と小松菜の和え物
- 7日(水) ごぼうサラダ
- 8日(木) 根菜つくね/ポークビーンズ
- 9日(金) 炒りどり/黒糖ビーンズ

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう！ “魅力めし”」

鶏から丼

一口サイズの鶏肉をから揚げにして、玉ねぎと青ねぎと一緒にたれで煮て作ります。ごはんにも具をのせて、刻みのりを散らしていただきます。

お米一口メモ ②日本の米の産地と品種

日本の米の生産地上位は、新潟県、北海道、秋田県の順です。全国で、その土地の土や水、気候に合った様々な品種が作られています。最も多い品種は『コシヒカリ』です。



相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点！多彩なメニュー！

未来につながる 相生の給食！！



日	曜 日	パン ごはん	牛 乳	おかず	ざいりょう名			家庭でとくにとりた いもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつやカになるもの	体をつくるもの	体のちようをとのえるもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
1	木	あげパン	○	きりぼしだいごんのソーポトフ	パン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン カクテルワインナー	きりぼしだいごん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	まめるい	556	19.3
									694	22.9
2	金	ごはん	○	ショーロンポー ザーサイのいたためもの キムチスープ	ごはん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう ショーロンポー ぶたにく とうふ みそ	ザーサイ きくらげ だけのこ ピーマン にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	しゅじつ るい	582	23.3
									748	28.7
5	月	そばろ どんぶり	○	こんさいのごまみそしる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいすのはな うすあげ みそ	いんげん しょうが だいごん たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	さかなるい	573	24.6
									683	28.1
6	火	ごはん	○	ししやものいそべあげ きりぼしだいごんとこまつなのあえもの わかさのみそのみそしる	ごはん こめこのてんぷらこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししやも あおのり わかめ あつあげ わかさのみそ	きりぼしだいごん こまつな ゆず果汁 たまねぎ にんじん ねぎ	きのこるい	565	22.2
									686	27.4
7	水	チキン カレー ライス	ジョ ア	ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも バター さとう ノンエッグマヨネーズ	ジョア とりにく チーズ チキンハム みそ	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん	かいそう るい	576	19.8
									700	23.0
8	木	パン	○	こんさいりつくね ポイルキャベツ ポークビーンズ	パン じゃがいも オリーブ油 さとう	ぎゅうにゅう こんさいりつくね だいご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト缶	くだもの るい	560	23.8
									701	29.2
9	金	ごはん	○	いりどり とうふじる のりつくだに ことうビーンズ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまほこ ことうビーンズ のりつくだに	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ	いもるい	568	24.5
									669	27.8
12	月	ごはん	○	マーボーとうふ ぎょうざスープ	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいすのはな みそ スープぎょうざ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし えのきだけ	しゅじつ るい	611	23.9
									727	27.6
13	火	ごはん	○	ゆきどうふのいりに だいごとりめんのあまから ぶたじる	ごはん あぶら さとう	ジョア ゆきどうふ とりにく だいご ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	ほししいたけ こんにやく にんじん ねぎ だいごん ごぼう	ぎゅう にゅう	562	25.6
									682	29.8
14	水	ピピンバ	○	わかめスープ	ごはん ごま油 さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ とうふ ベーコン	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな えのきだけ	こざかな るい	594	26.5
									707	30.9
15	木	げんりょう パン	○	ひじきとツナの Pasta とうにゅうクリームスープ おさつスティック	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも こめこ おさつスティック	ぎゅうにゅう ひじき まぐろフレーク とりにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん いんげん はくさい しめじ	しゅじつ るい	587	26.7
									713	32.0
16	金	ごはん	○	チキンささみカツ ポテトサラダ ぶたもやしスープ	ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油	ぎゅうにゅう チキンカツ チキンハム ぶたにく けすりぶし みそ	きゅうり にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく	きのこるい	608	23.6
									726	27.3
19	月	(食育の日) ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ わかさのみそのみそしる あいおいじゃこふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あいほういさん とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ ちりめんじゃこ ほしえび あおのり	たまねぎ いんげん しょうが にんじん ねぎ	やさいるい	552	23.8
									661	27.5
20	火	ごはん	○	しおこうじからあげ キャベツのあますあえ ばちじる(たまごぬぎ)	ごはん でんぷん あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう とりにく いとかまほこ だいすのはな かまほこ うすあげ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	いもるい	559	28.6
									671	33.0
21	水	(夏至献立) ハヤシ ライス	○	たことキャベツのサラダ	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たこ だいすのはな	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	かいそう るい	581	21.2
									696	24.6
22	木	パン	○	とりにくとじゃがいもの ハニーマスタードあえ ひよこまめのスープ	パン でんぷん あぶら じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	くだもの るい	612	30.1
									742	35.8
23	金	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいたためもの トック カットパイ	ごはん あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん だけのこ たら しょうが にんにく たまねぎ しめじ ねぎ パイナップル	まめるい	604	20.8
									720	23.6
26	月	ごはん	○	とりにくのさっぱり ツナあえ じゃがいものみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ まぐろフレーク とうふ うすあげ	にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	こざかな るい	564	31.1
									672	36.1
27	火	ごはん	ジョ ア	さばのかんこくに さんしょくナムル はるさめスープ	ごはん さとう ごま油 はるさめ	ジョア さば みそ だいすのはな ぶたにく	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ぎゅう にゅう	588	22.2
									711	25.7
28	水	(特色ある献立) とりから どんぶり	○	のっぺいじる	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ うすあげ	たまねぎ ねぎ こんにやく はくさい しめじ にんじん	くだもの るい	582	28.0
									695	32.6
29	木	パン	○	ドライカレー キャベツのスープ マスカットゼリー	パン あぶら でんぷん じゃがいも マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン パセリ	たまご るい	601	28.9
									731	34.4
30	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ とりだんごじる オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ つくね みそ	たまねぎ にんじん いんげん はくさい えのきだけ ねぎ オレンジ	さかなるい	581	24.4
									690	28.1