

樂しい給食

平成28年度6月

上郷小学校・小郡南小学校・小郡小学校

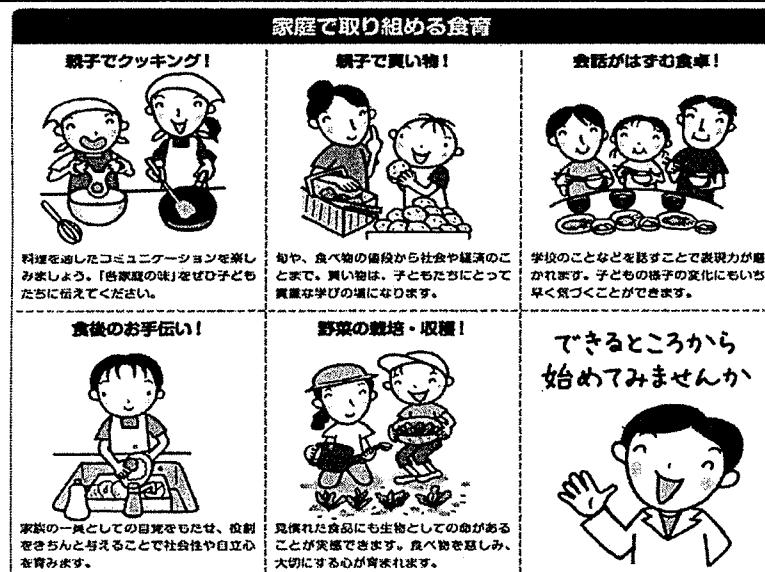
小郡学校給食センター 給食予定献立表

6月の給食目標・・・食育月間にについて知ろう 丈夫な歯をつくる食品をよくかんで食べよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名

		材 料 名						I群群 - (kcal) たんぱく質(g)
		おもに体を作るもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		家庭でとりたい食品
月	20	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	行事食・旬の献立等
		カレーピラフ ハンバーグのソースかけ フレンチサラダ ABCスープ	ハンバーグ ベーコン だいす	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん さやいんげん にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ たまねぎ もやし きゅうり	ごめ さとう じゅがいも しらたき さとう	あぶら
今月は食育月間です。どんな物を食べたら良いのか、どんな風に食事をしたら良いのかなど食べることについて考えてみましょう。								
火	21	ごはん あじつけのり にくじゃが からしあえ	ぎゅうにく なまあげ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	ごめ じゅがいも しらたき さとう	575 20.1
		からしは、日本食でよく使われる代表的な香辛料のひとつです。今日は野菜のえ物に使用しています。						
水	22	パン・いちごジャム いかのフライ えだまめサラダ ぶちうまやさいスープ	いか ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん パセリ	えだまめ さやうり もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン ジャム さとう じゅがいも	658 27.1
		いかフライは山口県でとれたコウイカを使っています。地元の旬の魚をいただき、自然の恵みに感謝しましょう。						
木	23	ごはん しろみさかなのおまからじょうゆかけ キャベツとたかなのえもの さんさいのみぞしる	木キ とうふ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たかな きゅうり さんさい たまねぎ しめじ	ごめ さとう さといも	527 24.1
		和え物の高菜は、山口県でとれた高菜を使っています。高菜は味がついた漬け物なので、からくならないように調味料などは少なめで作っています。						
金	24	パン なつみかんジャム クリームスパゲティ とうもろこしのサラダ	とりにく	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ さとう あぶら	511 19.3
		スパゲティはイタリア生まれで、小麦粉からつくられています。そのためスパゲティを食べるときは必ず、いろいろな食べ物と組み合わせて食べることが大切です。						
月	27	ごはん スタミナいため すましる メロン	ふたにく とうふ かまぼこ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たけのこ たまねぎ えのきだけ しいたけ メロン	ごめ さとう ごま	515 21.3
		メロンはビタミンCやAが多く体の調子を整えるはたらきがあります。食物繊維が少なく、胃にやさしいため調子の悪いときでも簡単に栄養をとることができます。						
火	28	ごはん ポークカレー カミカミサラダ あじさいゼリー	ふたにく だいす するめ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ きりほし大いこん きゅうり	ごめ じゅがいも さとう あぶら	690 16.4
		今日は、切り干しだいこんの入った「カミカミサラダ」です。1口30回かむつもりで、よくかんでいただきましょう。						
水	29	ごはん ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう やかましいみぞしる	ちくわ ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳 牛乳 わかめ	あおのり にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ	ごめ こんにゃく さとう ごま あぶら	601 22.8
		やかましいみぞ汁とは、「や」野菜、「か」海藻、「ま」豆類、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いも類の入った栄養満点のみぞ汁のことです。						
木	30	キャロットピラフ ほうれんそうオムレツ なすのイタリアン コーンスープ	ほうれんそうオムレツ ベーコン とりにく	牛乳 牛乳 牛乳	ピーマン トマト こまつな にんじん	なす たまねぎ しめじ たまねぎ	ごめ オリーブオイル じゅがいも	598 21.3
		なすは体の中の熱を下げるはたらきがあるので、夏にはぴったりの食材です。また、アントシアニンというポリフェノールも含まれています。						



＜6月の予定＞

給食なし…1日: 小郡小2年、2日: 小郡小1年、3日: 上郷小4年

9日: 小郡南小2・4年、28日: 小郡小5年

28日: 小郡小給食試食会

☆食育月間にについて知ろう！☆

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。

この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

食卓は食育の宝庫です！

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にする心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



おうちで作ってみよう！ カミカミサラダ



☆28日の給食に出ます。

作り方

- 切り干し大根は水につけて戻し、1~2分ゆでる。
- きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- 切り干し大根の水気をとる。
- すべての材料をボールなどに入れ、調味料を加えてよく混ぜあわせる。

材料 4人分

切り干し大根: 16g 油: 小さじ1
ロースト大豆: 20g 塩・コショウ: 適量
するめいか: 8g お酢: 大さじ1
きゅうり: 80g 砂糖: 大さじ1
にんじん: 20g 薄口しょうゆ: 小さじ1