

給食だより 6月

令和3年度

勝浦町学校給食センター



子どものころに身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。この機会に、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

| | |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事の時間はいろいろなことを学ぶ場です。心も豊かに！</p> | <p>一緒に食事の支度をする</p> <p>これこそ「生きる力」になります。一緒にすると楽しいね！</p> |
| <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気にがんばることが出来ます。</p> | <p>体を動かす</p> <p>おなかですいて食欲がわくだけでなく、生活習慣病予防やストレス解消に役立ちます。</p> |
| <p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>勝浦町には「鮎ろうすい」という郷土料理があります。食べたことはありますか？</p> | <p>さまざまな味を経験する</p> <p>いろいろな食品や料理を食べてみましょう！食べることは楽しいこと！</p> |
| <p>減塩をこころがける</p> <p>子どもの頃から薄味に慣れることは、将来の生活習慣病予防につながります。</p> | <p>家庭菜園など農業を体験する機会をつくる</p> <p>体験すると、育てる楽しさや苦勞、そしておいしさも分かりますね。</p> |

6月の献立紹介

- 11日(金)…無償提供の徳島県産牛を使った手作り「照り焼き牛ハンバーグ」
- 17日(木)…徳島ではひじきもとれる！無償提供の「ひじきのかきあげ」
- 他にも、24日の「味付けのり」、28日の「ワカメ」が無償提供！
- 15日(火)の「ズキ」、29日(火)の「ハモ」は徳島で水揚げされたもの！

徳島生まれのおいしい食べ物。感謝していただこうね！



6月分学校給食予定献立表

6月4～10日は
「歯と口の健康週間」



| 日 (曜) | こ ん だ て 名 | | | カロリー (kcal) | 血・骨・肉になる食品 | 体の調子を良くする食品 | エネルギーになる食品 |
|-----------|----------------------|----|-----------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | | | | |
| 1 (火) | ごはん | 牛乳 | やさしいのすましじる あまからとりごぼう つぼつけ | 682 28.0 19.8 | 牛乳 とうふ あぶらあげ かまぼこ わかめ かつ お こんぼ どりく | えのきたけ にんじん はくさい こまつな ご ぼう はりほりつけ | こめ でんぷん あぶら さとう 白こま |
| 2 (水) | ごはん | 牛乳 | きりぼしだいののにも さわらのてりやき ゆかりあえ あおリンゴゼリー | 684 28.2 15.9 | 牛乳 とりにく さつま あげ さわら | だいこん ほししいたけ にんじん えだまめ きゅう りりょうが ゆず | こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ゼリー |
| 3 (木) | にらそぼろどん | 牛乳 | ひじきのすだちすあえ | 690 28.4 22.7 | 牛乳 炒りたまご ぎゅう うにく ぶたにく ひじ ぎ ちくわ ちりめん | たまねぎ えだまめ にら にんにく しょうが きゅうり にんじん すだ ち | こめ さとう あぶら 白こま |
| 4 (金) | コッペパン りんごジャム | 牛乳 | ポークビーンズ ごぼうサラダ | 702 26.1 25.6 | 牛乳 ぶたにく ベーコン だいす | ジャム たまねぎ にんじん パセリ トマト ごぼう きゅうり コーン | コッペパン じゃがいも バター さとう なまク リーム こまドレッシング |
| 7 (月) | ごはん | 牛乳 | とうふのちゅうからうに 揚げぎょうさ | 675 24.3 23.2 | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎょうさ | たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく | こめ でんぷん あぶら |
| 8 (火) | ハヤシライス | 牛乳 | フルーツのゼリーあえ | 714 21.9 19.5 | 牛乳 ぎゅうにく | たまねぎ にんじん マッ シユールム えだまめ に んにく パインアップル みかん | こめ じゃがいも あかわ イン なまクリーム あぶ ら さとう せりー |
| 9 (水) | ごはん | 牛乳 | パンサンズウ いかのかりんあげ わかめふりかけ | 684 26.5 19.4 | 牛乳 ハム ★たまご いか わかめふりかけ | きゅうり にんじん キャベツ きくらげ しょうが | こめ マロニー さとう ごま油 白こま でん ぷん あぶら |
| 10 (木) | ごはん | 牛乳 | だいすいりきんぴら いわしのうめに キャベツのすだちすあえ | 641 27.6 19.6 | 牛乳 ぎゅうにく さつ まあげ だいす いわし | ごぼう にんじん こん にゃく たけのこ キャ ベツ すだち | こめ 白こま さとう ごま油 |
| 11 (金) | コッペパン | 牛乳 | やさしいのスー プ てりやきぎゅうハンバ ーグ ポイル(ゆき) | 734 32.0 32.6 | 牛乳 ベーコン ぎゅう にく けすりぶし こん ぶ | たまねぎ にんじん ぶな しめじ コーン こまつな キャベツ パプリカ漬 | コッペパン じゃがいも パンこ でんぷん さ とう バター |
| 14 (月) | ごはん | 牛乳 | やきにくいため ナムル | 720 28.7 26.1 | 牛乳 ぎゅうにく ぶた にく みそ ハム | たまねぎ にんじん キャ ベツ ヒーマン ヤング コーン にんにく もやし こまつな | こめ あぶら さとう 白こま ごま油 |
| 15 (火) | なめし | 牛乳 | さわにわん とくしまさんズキのな はんづけ | 673 29.2 20.1 | 牛乳 ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお すずき | だいこん にんじん ごぼう にんにく ほししい たけ こまつな たまねぎ 葉ねぎ | こめ でんぷん あぶら さとう ごま油 |
| 16 (水) | あまこしんたけ のむぎキール | 牛乳 | ちゅうかスープ こもくパオズ ミニトマ ト | 649 26.5 20.8 | 牛乳 やきぶた 炒りたま ご とりにく ベーコン とうふ こもくパオズ | たまねぎ にんじん たけ のこ しいたけ 葉ねぎ しょうが にんにく はく さい こまつな トマト | こめ おしむぎ ごま油 あぶら |
| 17 (木) | ごはん | 牛乳 | こうやどうふのふくめに ひじきのかきあげ アーモンドあえ | 717 25.2 26.1 | 牛乳 こうやどうふ と りにく さつまあげ ひ じきのかきあげ | たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ こまつ な | こめ さとう あぶら アーモンド |
| 18 (金) | コッペパン | 牛乳 | わふうスバゲッティ わかめとちりめんのサラ ダ くろまめきなこクリーム | 707 24.2 27.2 | 牛乳 ベーコン ちりめ ん わかめ | こまつな たまねぎ に んじん しいたけ にん にく きゅうり コーン | コッペパン スバゲッティ あ ぶら 和風ドレッシングゆずか つお くろまめきなこクリーム |
| 21 (月) | ドライカレー | 牛乳 | コーンサラダ チーズ | 709 26.0 25.0 | 牛乳 ぶたにく ぎゅう にく レンズまめ ハム チーズ | しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ヒーマン キャベツ きゅうり コーン | こめ あかワイン あぶ ら ドレッシング |
| 22 (火) | ごはん | 牛乳 | ふしめんじる さけとえだまめのごまが らめ のざわなづけ | 679 29.2 19.1 | 牛乳 かまぼこ あぶら あげ さけ | たまねぎ にんじん ぶな しめじ 葉ねぎ こまつな しょうが えだまめ の ざわなづけ すだち | こめ ふしめん でんぷ ん あぶら さとう 白 こま |
| 23 (水) | ごはん | 牛乳 | ホイコウロウ ジャこあ え | 620 25.3 18.7 | 牛乳 ぶたにく みそ ちりめん | キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが こ まつな もやし | こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん 白こ ま |
| 24 (木) | ごはん | 牛乳 | あつあげとなすのそぼろに とさのゆずがえ あじつくり | 644 26.3 19.9 | 牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ちくわ けすり ぶし のり | なす たまねぎ にんじん ほ んしめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな ゆず酢 | こめ さとう でんぷん あぶら サラダ油 |
| 25 (金) | セルフツナサラ ダサンド(食パン) | 牛乳 | やさしいのスープに (ツナサラダ) ココアムース | 710 33.2 30.8 | 牛乳 チーズ とりにく ベーコン ツナ | たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり | しょくパン じゃがいも マヨネーズ ココア ムース |
| 28 (月) | ごはん | 牛乳 | にくじゃが きゅうりとわかめのすの もの | 658 23.4 17.4 | 牛乳 ぎゅうにく さつ まあげ わかめ ちりめ ん | にんじん たまねぎ こ んにゃく えだまめ きゅうり ゆず | こめ じゃがいも あぶ ら 白こま さとう |
| 29 (火) | ごはん | 牛乳 | ぐでくさんみそしる ハモとかぼちゃの天ぷら カレーキャベツ れいとうパイ | 704 24.4 23.6 | 牛乳 ぶたにく あぶら あげ みそ はもてん ぶら | にんじん たまねぎ しい たけ こまつな かぼちゃ キャベツ れいとうパイ | こめ あぶら |
| 30 (水) | ピビンバ | 牛乳 | にらたまスープ | 651 28.6 20.6 | 牛乳 ぎゅうにく とりに く みそ とりにく ベー コン とうふ ★たまご | しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ にら きくらげ | こめ おしむぎ さとう ごま油 白こま |

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。