

# 6月給食だより

平成30年度



阿賀野市安田学校給食センター

## 身の回りを清潔にして食事をしよう

今月は、梅雨の時期がやってきます。湿度が高くなり、食中毒菌が動き出す時期です。いつも以上に手洗いをしっかり行い、身の回りを清潔に保つようにしましょう。  
6月は、食育月間です。毎日食べている食べ物のこと、食事のマナー、箸の持ち方など、食べることに関係することすべてが「食育」です。この機会に、家族みんなで食生活を見直してみませんか。

## 6月は食育月間です!

英語のことわざに“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びを  
あらためて感じてみよう!



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

栄養のバランスを考えながら  
いただきます!

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



食べ物のことを  
よく知ろう!



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

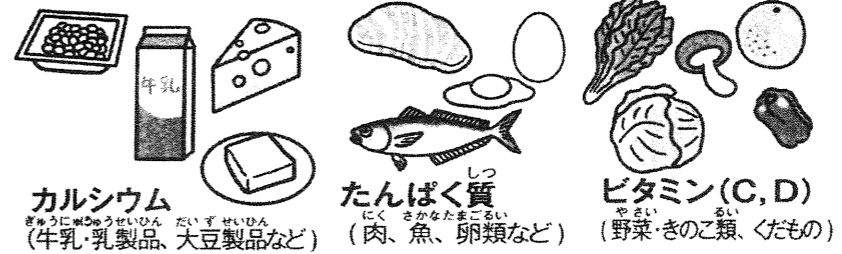
ふるさとの食、  
伝統の食を  
未来に伝えよう!



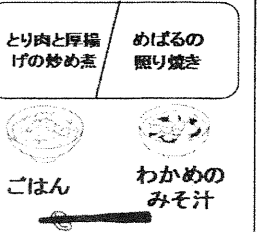
ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



## 丈夫な骨づくり



1日(金)



<p>4日(月)</p> <p>カミカミ昆布</p> <p>小松菜のナッツ和え / とり肉のカレー揚げ</p> <p>ごはん / いか団子のすまし汁</p> <p>歯と口の健康週間 カミカミメニュー</p>	<p>5日(火)</p> <p>幼1個 小2個 中2個</p> <p>ごぼうサラダ / ぎょうざ</p> <p>米粉入りゆで中華めん / みそラーメンスープ</p>	<p>6日(水)</p> <p>ココアワッフル</p> <p>ほうれん草のナムル / 肉炒め</p> <p>麦ごはん(ピピンパ) / わかめスープ</p> <p>安田中 都市総体</p>	<p>7日(木)</p> <p>チキンサラダ / ポテト入りオムレツ</p> <p>パンチアップパン / アスパラのクリームスープ</p> <p>安田小6年 修学旅行 安田中都市総体 幼稚園給食参観</p>	<p>8日(金)</p> <p>幼1個 小2個 中3個</p> <p>いそか和え / あじのフリッター</p> <p>ごはん / 豆腐のカレー煮</p> <p>安田小6年 修学旅行</p>
<p>11日(月)</p> <p>豆ツナサラダ / ぶた肉コロケ</p> <p>麦入り菜めし / 春雨スープ</p>	<p>12日(火)</p> <p>おかか和え / ますのびりから焼き</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>13日(水)</p> <p>幼1個 小2個 中2個</p> <p>パンパシ / コーンしゅうまい</p> <p>ごはん / マーボー豆腐</p> <p>幼稚園 給食なし 安田中 期末テスト 給食なし</p>	<p>14日(木)</p> <p>幼1個 小2個 中3個</p> <p>コールスローサラダ / チキンナゲット</p> <p>米粉パン / ミネストローネ</p>	<p>15日(金)</p> <p>さくらんぼゼリー / ひじきのサラダ</p> <p>麦ごはん / ポークカレー</p>
<p>18日(月)</p> <p>幼1個 小2個 中2個</p> <p>ほうれん草とハムのサラダ / いわしのごまフライ</p> <p>梅ごはん / 沢煮鮎</p>	<p>19日(火)</p> <p>ミルクプリン</p> <p>かいそうサラダ / 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ゆでうどん / 山菜のかけ汁</p> <p>食育の日こんだて</p>	<p>20日(水)</p> <p>ぶた肉とピーマンの炒めもの / 鱈の塩焼き</p> <p>ごはん / みそけんちん</p>	<p>21日(木)</p> <p>チーズ</p> <p>夏みかんサラダ / 知スサンドの具</p> <p>たて割コッペパン / レタスと卵のスープ</p> <p>安田小5年 自然教室</p>	<p>22日(金)</p> <p>春雨の中華炒め / とり肉の甘酢だれ</p> <p>ごはん / すまし汁</p> <p>安田小5年自然教室</p>
<p>25日(月)</p> <p>アスパラのカラフルソテー / マンチかつケチャップソース</p> <p>ごはん / 新玉ねぎのみそ汁</p> <p>麻生 中学部校外学習</p>	<p>26日(火)</p> <p>たくあん和え / さばのしょうが焼き</p> <p>ごはん / とん汁</p>	<p>27日(水)</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>春雨サラダ / いかのごまフライ</p> <p>麦入りわかめごはん / 親子煮</p>	<p>28日(木)</p> <p>大豆のサラダ / ポテトマカロニグラタン</p> <p>米粉パン / あさりトマトのコンソメスープ</p>	<p>29日(金)</p> <p>もものゼリー</p> <p>わかめともやしナムル / ごま焼肉</p> <p>ごはん / 夏野菜のみそ汁</p>

# 6月献立予定表

(中学校)



連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質	
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
	1	金	○	主食 ごはん 主菜 めばるの照り焼き 副菜 とり肉と厚揚げの炒め煮 わかめのみそ汁 その他	めばる		にんじん	たけのこ 枝豆 ごぼう つきこん	さとう	油	798 kcal	39.1 g
歯と口の健康週間 カミカミメニュー	4	月	○	主食 ごはん 主菜 とり肉のカレー揚げ 小松菜のナッツ和え いか団子のすまし汁 カミカミ昆布 その他	とり肉		小松菜 にんじん	しょうが キャベツ	でんぷん	油	808 kcal	34.4 g
	5	火	○	主食 米粉入りゆで中華めん 主菜 ぎょうざ 副菜 ごぼうサラダ みそラーメンスープ その他	ぶた肉 とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり 枝豆 キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油	785 kcal	30.7 g
安田中 都市 総体	6	水	○	主食 麦ごはん(ヒビンバ) 主菜 肉炒め 副菜 ほうれん草のナムル わかめスープ ココアワッフル その他	ぶた肉		ほうれん草 にんじん	ぜんまい にんにく もやし	さとう	ごま油 ごま	759 kcal	32 g
幼稚園 給食参観 安田小 6年 修学旅行 安田中 都市総体	7	木	○	主食 パインチップパン 主菜 ポテト入りオムレツ 副菜 チキンサラダ アスパラのクリームスープ その他	たまご ベーコン	脱脂粉乳 チーズ		ドライパン 玉ねぎ	小麦粉 さとう		843 kcal	32.1 g
	8	金	○	主食 ごはん 主菜 あじのフリッター いそか和え 豆腐のカレー煮 その他	あじ	オキアミ アオサ	にんじん ほうれん草	もやし	米粉 小麦粉 でんぷん さとう	油	884 kcal	35.2 g
	11	月	○	主食 麦入り菜めし 主菜 ぶた肉コロッケ 副菜 豆ツナサラダ 春雨スープ その他	かつおぶし		青菜	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	821 kcal	27.8 g
	12	火	○	主食 ごはん 主菜 ますのぴりから焼き おかかあえ 肉じゃが その他	ます		しょうが にんにく		さとう	ごま油 ごま	800 kcal	39.8 g
幼稚園 給食なし 安田中 期末 テスト	13	水	○	主食 ごはん 主菜 コーンしゅうまい パンパンジーサラダ マーボー豆腐 その他	ぶた肉 魚肉すりみ		とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん パン粉 さとう	油		900 kcal	35.1 g
	14	木	○	主食 米粉パン 主菜 チキンナゲット コールスローサラダ ミネストローネ その他	とり肉 たまご	脱脂粉乳		小麦粉 小麦粉 さとう	油		798 kcal	30.7 g
	15	金	○	主食 麦ごはん 主菜 ポークカレー ひじきのサラダ その他	ぶた肉 大豆		にんじん 玉ねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ	さとう	油	921 kcal	27.2 g



# 阿賀野市安田学校給食センター

○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質	
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
	18	月	○	主食 梅ごはん 主菜 いわしのごまフライ 副菜 ほうれん草とハムのサラダ 沢煮椀 その他	いわし		ほうれん草	しょうが もやし	米 さとう でんぷん	ごま油	830 kcal	28.5 g
	19	火	○	主食 ゆでうどん 主菜 大豆と小魚の揚げ煮 副菜 かいそうサラダ 山菜のかけ汁 ミルクプリン その他	大豆	ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉	油	804 kcal	32.9 g
	20	水	○	主食 ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 豚肉とピーマンの炒めもの みそけんちん その他	さけ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ	米	ごま油	837 kcal	39.4 g
安田小 5年 自然 教室	21	木	○	主食 たて割コッペパン 主菜 タコスサンドの具 副菜 夏みかんサラダ レタスと卵のスープ チーズ その他	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳		ピーマン 玉ねぎ にんにく	小麦粉	ごま油	842 kcal	35.9 g
安田小 5年 自然 教室	22	金	○	主食 ごはん 主菜 とり肉の甘酢だれ 副菜 春雨の中華炒め すまし汁 その他	とり肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ	米	ごま油	842 kcal	34.6 g
駒林 中学部 校外 学習	25	月	○	主食 ごはん 主菜 メンチかつてチャップソース アスパラのカラフルソテー 副菜 新玉ねぎのみそ汁 その他	ぶた肉		アスパラガス がら にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ スズキニ えのき舞 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 小麦粉	油	875 kcal	29.2 g
	26	火	○	主食 ごはん 主菜 さばのしょうが焼き 副菜 たくあん和え とん汁 その他	さば		ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし たくあん漬 大根 玉ねぎ ごぼう つきこん ねぎ しいたけ	米	ごま油	896 kcal	35.8 g
	27	水	○	主食 麦入りわかめごはん 主菜 いかのごまフライ 副菜 春雨サラダ 親子煮 その他		わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	小麦粉 米粉 パン粉 小麦粉	油	870 kcal	28.6 g
	28	木	○	主食 米粉パン 主菜 ポテトマカロニグラタン 副菜 大豆のサラダ あざりとトマトのコンソメスープ その他		脱脂粉乳 牛乳 チーズ		玉ねぎ	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油	815 kcal	31.3 g
	29	金	○	主食 ごはん 主菜 ごま焼肉 副菜 わかめともやしのナムル 夏野菜のみそ汁 その他	ぶた肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ とうもろこし	米	ごま油	824 kcal	34.6 g



今月の地場産物

- 生しいたけ/ズッキーニ/ブロッコリー/トマト(JA)
- こんにゃく ○みそ ○ヨーグルト ○米