

6月給食だより

令和2年度



阿賀野市安田学校給食センター

衛生に気をつけて食べよう

6月は、梅雨入りの季節です。蒸し暑い日が続く、食中毒菌が繁殖しやすい時期になります。食事の前は、必ず石けんでの手洗いをしっかりおこない、清潔なハンカチでふくようにしましょう。細菌やウイルスに負けない抵抗力、免疫力をアップさせるためには、バランスのよい食事をする必要があります。すききらいしないで、食べましょう。

今月は、食育月間です。「食」は、生きていくために欠かすことができません。自分の成長や健康のためだけでなく、家族の健康を守るためにも毎日の食事を見直してみましょう。

食育で育てたい食べる力

<p>食べ物をつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べる人と楽しく食卓を囲むことができる</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>
-----------------------	-------------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------------

カルシウム足りていますか?

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、しょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

カルシウムを多く含む食べ物

- 牛乳や乳製品
- 大豆や大豆製品
- 小松菜などの野菜

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。

6月1日は「牛乳の日」

じょうぶな骨や歯をつくらう

野菜を食べよう! 給食レシピ

カレーピーンズ

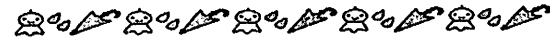
材料(4人分)	
・ゆで大豆	80g
・きゅうり	80g(1本位)
・ツナ缶	30g
・ホールコーン缶	40g
・カレー粉	小さじ 1/4
・酢	小さじ 1
・食塩	少々
・サラダ油	小さじ 1/2
・さとう	小さじ 3/4
・しょうゆ	小さじ 1

作り方

- 大豆は、ゆでたものを用意します。乾燥大豆を使う場合は、40gの大豆をたっぷりの水に一晩つけてから、やわらかくゆでて、冷まします。
- きゅうりは、輪切りにして、少し塩をふって置き、水気をしぼります。
- 調味料を合わせてドレッシングを作ります。
- ①の大豆と、②のきゅうり、水気を切ったツナとコーンを合わせます。③のドレッシングで味をととのえて出来上がり。

※ドレッシングのカレー粉がダマにならないようにカレー粉をよく混ぜることがポイントです。

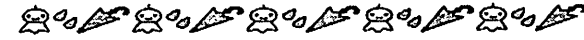
<p>1日(月)</p> <p>春雨炒め 白身魚のチリチャップ</p> <p>ごはん ごまみそワンタン</p>	<p>2日(火)</p> <p>夏みかんサラダ ポークしゅうまい</p> <p>ゆで中華めん ジャージャーめんのたれ</p>	<p>3日(水)</p> <p>大豆とツナのサラダ 厚焼卵</p> <p>麦わかめごはん じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>4日(木)</p> <p>もやしとにらのナッツあえ いわしのかばやき</p> <p>ごはん 沢煮焼</p>	<p>5日(金)</p> <p>シューアイス</p> <p>ほうれん草のナムル 肉炒め</p> <p>ごはん(ピビンバ) わかめスープ</p>
<p>8日(月)</p> <p>わかめのサラダ 春巻</p> <p>ごはん 厚揚げのオイスターソース煮</p>	<p>9日(火)</p> <p>アップルシャーベット 福神和え</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>10日(水)</p> <p>たくあん和え めばるの西京みそ焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>11日(木)</p> <p>ブロッコリーとマカロニのサラダ ハンバーグケチャップソース</p> <p>米粉パン ふわふわたまごスープ</p>	<p>12日(金)</p> <p>切り昆布の炒め煮 さばのごま揚げ</p> <p>ごはん いなか汁</p>
<p>15日(月)</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>のり煎和え 肉団子和風あん</p> <p>ごはん 親子煮</p>	<p>16日(火)</p> <p>小松菜サラダ 白身魚のフリッター</p> <p>米粉入りソフトめん カレーなんばんじる</p>	<p>17日(水)</p> <p>こんにゃくサラダ とり肉のみそ焼き</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>18日(木)</p> <p>カラフルひじき かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん とん汁</p>	<p>19日(金)</p> <p>いよかんゼリー</p> <p>カレーピーンズ ますのみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん すまし汁</p>
<p>22日(月)</p> <p>さくらんぼゼリー かいそうサラダ</p> <p>麦ごはん(ハヤシライス) ハヤシソース</p>	<p>23日(火)</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>豆ツナサラダ 夏野菜の揚げそぼろ</p> <p>ごはん サンズタン</p>	<p>24日(水)</p> <p>豚肉とピーマンの炒めもの 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん みそけんちん</p>	<p>25日(木)</p> <p>パインサラダ とり肉のマスタード焼き</p> <p>黒糖パン アスパラと豆乳のチャウダー</p>	<p>26日(金)</p> <p>大豆の五目煮 アジフライソースがけ</p> <p>ごはん 新玉ねぎとキャベツのみそ汁</p>
<p>29日(月)</p> <p>麦わかめのサラダ 小ろんぼう</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>30日(火)</p> <p>ミニ笹もち</p> <p>きゅうりの中華漬け 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>米粉入りゆでうどん 肉うどん汁</p>	<p>今月の地場産物</p> <ul style="list-style-type: none"> 〇生いたけ・大根・玉ねぎ・ズッキーニ・長ねぎ 〇米 〇ヨーグルト 〇こんにゃく 		



6月献立予定表

(中学校)

Main menu table for the left page, detailing daily meals from 1st to 15th of June. Columns include date, day, meal type, ingredients, and energy/nutrient values.



○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。

Main menu table for the right page, detailing daily meals from 16th to 30th of June. Columns include date, day, meal type, ingredients, and energy/nutrient values.