

給食だより

令和5年
6月号



食育で生きる力を育もう！

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【ひまわり農産市鴨島】
…なす・しいたけ
甘々娘(とうもろこし)
【真相さん・山川町】…なす
【河見さん・鴨島町】…たまねぎ



家庭で取り組みたい食育！

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

食中毒・感染症予防の基本 正しい手洗い方法を確認しよう！

- 1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先、爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪は短く切っておきましょう

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
9	金	焼ししゃも	2尾	2尾
15	木	とり肉のから揚げ	2個	3個
20	火	れんこんしゅうまい	2個	3個
27	火	チキンウインナー	2個	2個
28	水	小松菜まんじゅう	1個	2個

14日はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産

牛乳…徳島県産

さわらのすだち風味
すだち…徳島県産

きゅうりの梅あえ
きゅうり…徳島県産

切り干し大根のいため煮
たけのこ…徳島県産

日曜日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい(ざいりょうめい)		小・えいようか				
		しゅよく	牛乳	お か ず	ちやにくやほねに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	はたらちからや なつになるもの	エネルギー たんぱく しつ (g)	しつ (g)	
1	木	コッペパン	牛乳	とりにくのガーリックやき コンソメスープ チョコだいたず	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン	パセリ にんにく にんにく たまねぎ	コッペパン じゃがいも チョコだいたず	633	26.9	28.9
2	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうがりに おひたし ふしめんじる あじさいゼリー※①	ぎゅうにゅう いわしのしょうがりに あぶらあげ	こまつな にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら ふしめん あじさいゼリー	648	21.1	16.6
5	月	たきこみ ごはん	牛乳	やさしいコロッケ なすのみそしる おちやめだいたず	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ あぶらあげ おちやめだいたず	にんにく ねぎ こんにやく ごぼう たまねぎ しめじ なす	こめ さとう やさしいコロッケ あぶら	635	22.2	18.3
6	火	コッペパン	牛乳	ミートなすスパゲティ ひよこまめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひよこまめ ツナ	にんにく トマト たまねぎ なす きゅうり キャベツ	コッペパン あぶら ドレッシング(ごま) スパゲティ	608	24.5	19.3
7	水	ごはん	牛乳	にくじゃが ちりめんとかわめのすのもの のりつくだに	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ぎゅうにく のりつくだに	にんにく こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら じゃがいも	603	18.6	12.4
8	木	こくとうパン	牛乳	アンサンブルエッグ アスパラサラダ ノンエッグマヨネーズ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ チキンウインナー	アスパラガス にんにく キャベツ コーン たまねぎ しめじ レタス パセリ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ	636	21.4	25.0
9	金	ごはん	牛乳	やきししゃも そくせきづけ だいたずいりきんびらごぼう	ぎゅうにゅう ししゃも きわかめ しおこんぶ ぶたにく だいたず さつまあげ	にんにく キャベツ きゅうり こんにやく ごぼう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	612	25.5	16.7
12	月	ごはん	牛乳	マーボーなす パンサンスー ものタルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ チキンハム	にんにく ねぎ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす キャベツ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ものタルト	694	19.2	18.2
13	火	パンプキン パン	牛乳	メンチカツ とうもろこし レタスのスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	にんにく とうもろこし たまねぎ レタス	パンプキンパン あぶら	624	22.7	19.3
14	水	ごはん	牛乳	さわらすだちふうみ きゅうりのうめあえ きりほしだいのこにいために	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ	にんにく キャベツ きゅうりしょうが こんにやく たけのこ きりほしだいのこ	こめ さとう でんぶん あぶら	620	27.2	13.6
15	木	コッペパン	牛乳	とりにくのからあげ ミニトマト はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	ミニトマト にんにく にんにく しょうが たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん はるさめ あぶら	646	27.7	26.6
16	金	むぎごはん	牛乳	ぎゅうどんのぐ キャベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	にんにく にんにく こんにやく しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら ごま さとう	602	19.7	15.0
19	月	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに すだちずあえ レアチーズ(いちごあじ)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ レアチーズ(いちごあじ)	にんにく しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ごま	667	20.8	20.4
20	火	さつまいも パン	牛乳	やきビーフン れんこんしゅうまい ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ れんこんしゅうまい	にんにく ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ もやし	さつまいもパン あぶら ビーフン	614	25.2	18.5
21	水	ごはん	牛乳	カマスフライ ゆでやさい ひじきのいために	ぎゅうにゅう ひじき カマスフライ とりにく あぶらあげ だいたず	にんにく キャベツ コーン こんにやく たけのこ	こめ さとう あぶら ドレッシング	680	25.0	19.6
22	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツしらたま※② チョコペースト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	にんにく トマト パセリ にんにく たまねぎ しめじ みかん もも	コッペパン さとう じゃがいも あぶら チョコペースト しらたまもち こんにやくゼリー	672	23.7	17.0
23	金	ぶた キムチ チャーハン	牛乳	やさしいチヂミ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワンタン	にんにく ねぎ キャベツ やさしいチヂミ にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	614	19.5	17.7
26	月	しそごはん	牛乳	こうやどろふのもの しゃっきりごまあえ	ぎゅうにゅう きわかめ とりにく こうやどろふ	にんにく こまつな コーン たまねぎ たけのこ れんこん しいたけ もやし	こめ さとう あぶら ごま	604	23.8	13.5
27	火	コッペパン	牛乳	チキンウインナー ゆでやさい ケチャップソース コーンポタージュ	ぎゅうにゅう いんげんまめ チキンウインナー ベーコン	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン あぶら	662	28.9	22.2
28	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー こまつなまんじゅう レモンのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく ピーマン しょうが にんにく たけのこ キャベツ	こめ さとう あぶら こまつなまんじゅう レモンのムース	645	22.5	18.1
29	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース キャベツのスープに	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	658	25.7	27.9
30	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいかレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく いんげんまめ ツナ	にんにく かぼちゃ ピーマン にんにく たまねぎ なす キャベツ	こめ あぶら むぎ ドレッシング(ごま)	623	20.6	15.4

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当りの学校給食摂取基準です。
☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※①2日(火)のあじさいゼリーには、ぶどう果汁を使用しています。
※②22日(木)のフルーツ白玉に入っているこんにやくゼリーには、りんご果汁・オレンジ果汁を使用しています。
また白玉もちを使用しています。のどに詰まらせないように気をつけてお召上がりください。

650 kcal	21.1g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g
-------------	---------------------	---------------------