

# 給食だより

令和5年  
6月号



## 今月の産地消

【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



## 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くくみ、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。

## 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	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	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価			
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	コッペパン	牛乳	とり肉のガーリック焼き ミニトマト コンソメスープ チョコ大豆	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	パセリ ミニトマト にんじん	にんにく たまねぎ	コッペパン じゃがいも	チョコ大豆	694	28.9	30.4
2	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 おひたし ふしめん汁 あじさいゼリー※①	いわしの しょうが煮 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん あじさいゼリー	油	737	23.0	17.0
5	月	炊き込み ごはん	牛乳	野菜コロッケ なすのみそ汁 お茶めな大豆	とり肉 みそ 油揚げ お茶めな大豆	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ しめじ なす	米 さとう 野菜コロッケ	油	783	25.9	22.4
6	火	コッペパン	牛乳	ミートなすスパゲティ ひよこ豆とツナのサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲティ	油 ドレッシング (ごま)	700	28.3	21.9
7	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ちりめんとかかめの酢の物 のり佃煮	牛肉	牛乳 わかめ ちりめん のり佃煮	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも	油	710	21.4	13.5
8	木	黒糖パン	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 具だくさんスープ	アンサンブルエッグ チキンウインナー	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ レタス	黒糖パン ノンエッグ マヨネーズ	734	24.9	28.2	
9	金	ごはん	牛乳	焼ししゃも 即席漬け 大豆入りきんぴらごぼう	ししゃも さつま揚げ 豚肉 ゆで大豆	牛乳 くわわかめ 塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく ごぼう	米 さとう ごま ごま油	715	28.5	17.3	
12	月	ごはん	牛乳	マーボーなす パンサンスー もものタルト	豚ひき肉 みそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ もものタルト	油 ごま油	802	21.7	19.7
13	火	パンパン パン	牛乳	メンチカツ とうもろこし レタスのスープ	メンチカツ とり肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ レタス	パンパン パン	油	736	26.1	23.3
14	水	ごはん	牛乳	さわらすだち風味 きゅうりの梅和え 切干大根の炒め煮	さわら とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが こんにやく たけのこ 切干しいたけ	米 さとう でんぶん	油	735	31.9	15.0
15	木	コッペパン	牛乳	鶏肉のから揚げ 春雨スープ	とり肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん	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	油	757	34.8	32.7
16	金	麦ごはん	牛乳	牛丼の具 キャベツと油揚げの甘酢あえ	牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく こんにやく たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう	油 ごま	705	22.5	16.4
19	月	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 すだち酢あえ レアチーズ(いちご味)	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 レアチーズ (いちご味)	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま	780	23.6	22.5
20	火	さつまいも パン	牛乳	焼きビーフン れんこんしゅうまい プロッコリー	豚肉 さつまあげ れんこんしゅうまい	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	さつまいも パン ビーフン	油	731	30.0	21.9
21	水	ごはん	牛乳	カマスフライ ゆで野菜 ひじきの炒め煮	カマスフライ とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ こんにやく たけのこ	米 さとう	油 ドレッシング	776	27.3	20.6
22	木	コッペパン	牛乳	ボーケビーンズ フルーツ白玉※② チョコペースト	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 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 こんにやくゼリー 白玉もち じゃがいも	油 チョコ ペースト	761	26.9	18.7
23	金	豚キムチ チャーハン	牛乳	野菜の子チミ ワタンスープ	豚肉 ワンタン	牛乳	にんじん ねぎ 野菜の子チミ	にんにく たまねぎ はくさい 白菜キムチ キャベツ	米 さとう	油 ごま油	705	22.3	19.0
26	月	しそごはん	牛乳	高野豆腐の煮物 しゃっきりごまあえ	とり肉 高野豆腐	牛乳 くわわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ もやし コーン	米 さとう	油 ごま	712	27.1	15.3
27	火	コッペパン	牛乳	チキンウインナー ゆで野菜 ケチャップソース コーンポタージュ	チキンウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン	油	726	31.1	24.0
28	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー 小松菜まんじゅう レモンムース	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう 小松菜まんじゅう レモンのムース	油	781	27.5	20.5
29	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース キャベツのスープ煮	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	油	757	29.3	32.0
30	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー わかめサラダ	牛肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす キャベツ	米 麦	油 ドレッシング (ごま)	726	23.3	15.5

◎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生徒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。

830 kcal  
27.0g ~ 41.5g  
18.4g ~ 27.7g