

給食だより



阿南市第一学校給食センター

6月は食育月間

食べることは生きるうえで欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。
とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。

<p>食育月間です!</p> <p>毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。</p>	<p>食を通してコミュニケーション</p> <p>食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。</p>	<p>バランスのとれた食事</p> <p>生活習慣病予防につながる『白本型食生活』など健康的な食生活を実践する。</p>
<p>望ましい生活リズム</p> <p>朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。</p>	<p>食を大切にできる気持ち</p> <p>食事のあいさつをしっかりとするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかりと表せている。</p>	<p>食の安全</p> <p>自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。</p>

できることから、始めてみませんか?

<p>よくかんで食べる。</p>	<p>「ごはんは左、汁ものは右」など、配膳の仕方に気をつける。</p>	<p>苦手なものでも一口食べてみる。</p>
<p>旬のものを食べる。</p>	<p>産地を確認して買い物をする。</p>	<p>食事の後片付けを手伝う。</p>

平成30年6月 学校給食予定献立表 阿南市教育委員会

曜日	献立名	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂質
1 金	ごはん 牛乳 肉じゃが たけのこの酢みそあえ		こめ・さとう・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・いか	こんにゃく・たけのこ・たまねぎ・にんじん・えだまめ	772	30.7	15.3
4 月	ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏肉のからあげ ゆで枝豆	ひじきふりかけ	こめ・ごまあぶら・でんぶ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とりにく・ぶたにく	えだまめ・ごぼう・こまつな・しいたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ	928	39.5	34.4
5 火	☆ピタパン 牛乳 クラムチャウダー チリコンカン		パン・あぶら・こむぎこ・じゃがいも・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・あさり・ぎゅうにく・だいず・ベーコン・ぶたにく	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	773	33.3	35.4
6 水	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・かぼちゃサンドフライ・たまご・ぶたにく	にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・きくらげ	769	27.2	21.9
7 木	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さばのみそ煮		こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さば・とりにく・みそ	しいたけ・しょうが・だいこん・にんじん・さやいんげん	837	35.2	20.2
8 金	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそばろ煮 土佐あえ	のり佃煮	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ・のりつくだに・かつおぶし・かつまあげ・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・えだまめ・キャベツ・こんにゃく	754	30.2	20.0
11 月	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚キムチ炒め	☆豆乳プリン	こめ・とうにゅうプリン・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・みそ・ぶたにく・とうふ・わかめ	チンゲンサイ・キムチ・にんじん・たまねぎ・しめじ・コーン・キャベツ・にんにく	808	31.3	26.5
12 火	小型パン 牛乳 長崎皿うどん しゅうまい	いちごジャム	パン・さとうどんめん・でんぶ・あぶら・ジャム	ぎゅうにゅう・なるど・いか・ポークしゅうまい・ぶたにく	キャベツ・しょうが・たまねぎ・きくらげ・にんじん・たけのこ	934	36.1	33.8
13 水	ごはん 牛乳 うずら卵入りカレー 豆サラダ	ドレッシング	こめ・ドレッシング・バター・じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・だいず・うずらたまご	しょうが・にんにく・りんご・きゅうり・えだまめ・たまねぎ・にんじん	909	35.2	29.3
14 木	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 いわしの梅煮 きゅうりの香り漬		こめ・さとう・じゃがいも・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・いわし・こうやどうふ・とりにく	きゅうり・さやいんげん・しいたけ・たまねぎ・にんじん	826	39.1	22.3
15 金	ごはん 牛乳 小松菜と油揚げのみそ汁 鶏肉とレバーの甘辛和え		こめ・でんぶ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・あぶらあげ・ちくわ・とりにく・レバー	えのきだけ・ねぎ・にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが	765	33.6	18.3
18 月	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツと油揚げの酢の物	小魚アーモンド	こめ・さとう・ごま・アーモンド	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・こざかな・とりにく・ちくわ	たけのこ・ごぼう・キャベツ・こんにゃく・しいたけ・えだまめ・にんじん・れんこん	793	30.9	21.6
19 火	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのケチャップ煮 アスパラガスのバター炒め		パン・じゃがいも・さとう・バター	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン	まねぎ・にんじん・アスパラガス・キャベツ・コーン・しめじ	868	34.3	31.2
20 水	ごはん 牛乳 麻婆なす パンパンジー	ドレッシング	こめ・ドレッシング・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・レンズまめ・みそ・ぶたにく・とりにく・とうふ	にんにく・にんじん・なす・えだまめ・きゅうり・たけのこ・ねぎ・たまねぎ・しめじ	747	32.4	18.2
21 木	ごはん 牛乳 すまし汁 カマスのフライ ひじきの炒め煮	タルタルソース	こめ・さとう・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・とりにく・かますのふらい・ひじき・あぶらあげ・かまぼこ	ねぎ・こまつな・しいたけ・にんじん・たまねぎ	752	26.4	21.9
22 金	ごはん 牛乳 すきやき 厚焼き卵		こめ・やきふ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・たまご	たまねぎ・こんにゃく・にんじん・はくさい・ねぎ	837	35.5	26.0
25 月	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 ぎょうざの甘酢あん		こめ・あぶら・でんぶ・はるさめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎょうざ	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・しょうが・キャベツ・きくらげ	824	29.7	21.5
26 火	パン 牛乳 チキンピーズ ひじきサラダ(ドレッシング和え)		パン・じゃがいも・バター・さとう・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず・ひじき・とりにく・ハム	たまねぎ・パセリ・ドレッシング・コーン・キャベツ・にんじん	808	34.7	21.9
27 水	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さわらごま風味 きゅうりのゆかりあえ		こめ・でんぶ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・さわらごま・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな・きゅうり・ねぎ・うめ	822	32.2	22.8
28 木	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 わかめの酢の物	ふりかけ	こめ・さとう・じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・がんもどき・かまぼこ・わかめ	にんじん・こんにゃく・すだち・えだまめ・きゅうり・たまねぎ	777	29.2	18.9
29 金	ごはん 牛乳 きんぴら 卵とこんにゃくのみそかけ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・ちくわ・たまご	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・れんこん・ごぼう	799	29.7	18.3

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量640kcal 蛋白質24(18~32)g 脂質17.8~21.3g
中学校・・・熱量820kcal 蛋白質30(25~40)g 脂質22.8~27.3g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合によりやむをえず変更をしなければならない場合がありますので、ご了承ください。