

6月の給食だより

阿南市南部
学校給食センター

雨の季節を迎え、カエルの声にもぎやかに聞こえます。しかし、気温や湿度が高くなってくると、食中毒になるカビや細菌なども増えてきます。6月は食育月間でもあるので、身の回りの食べ物を点検してみませんか？

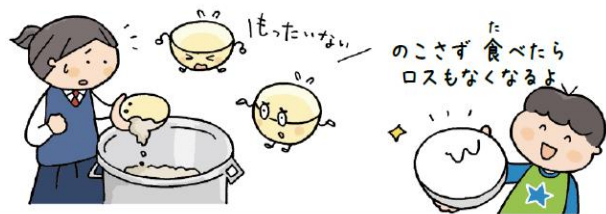


食べ残し
苦手なので残したり、おなかがいっぱいで食べきれなかったりしたもの。

期限切れ
賞味期限や消費期限がすぎてしまい、捨てられたもの。(賞味期限の場合は、すぐに食べられないわけではありません。)

こんなにあるよ、食品ロス

食品ロスというのは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは1年間で600万トン以上で、わたしたちが毎日、ごはんをお茶碗1杯ずつ捨てるのと同じくらいの量になります。



- 7日 ハモ魚醤油付けのり
- 11日 クロリとチリメンのかきあげ
- 30日 わかめ(すだち酢あえ)

県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。

9日 すだち...JAアグリあなんより、ハウスすだちをいただきました。

☆買いすぎちゃ、ダメ！



値段が安いからといって買いすぎると、使いきれずに腐らせて、捨ててしまう原因になります。必要な分だけ買って、無駄をなくしましょう。

『何ができるかな？ 食品ロスを減らすこと』



令和3年6月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
1 火	パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 豆サラダ(あえ)	みかんジャム	パン・さとう・じゃがいも・ジャム・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・うずらたまご・とりにく・ツナ・だいず	パセリ・きゅうり・たまねぎ・にんにく・トマト・にんじん・えだまめ	700.0	31.9	19.8
2 水	ごはん 牛乳 野菜炒め かぼちゃサンドフライ	ひじきふりかけ	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじきふりかけ	たまねぎ・きくらげ・ヤングコーン・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・かぼちゃサンドフライ	692.0	24.3	20.0
3 木	減量ごはん 牛乳 わかめうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮	チーズ	こめ・さとう・あぶら・うどん	ぎゅうにゅう・わかめ・チーズ・ぎゅうにく・あぶらあげ・なると	たまねぎ・ごぼう・こまつな・しょうが・にんじん	687.0	25.9	25.4
4 金	ごはん 牛乳 みそ筑前 きゅうりとちりめんの酢の物		こめ・さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・しらすほし・ちくわ・とりにく・みそ	ごぼう・きゅうり・すだち・こんにゃく・さやいんげん・しいたけ・たけのこ・にんじん・れんこん・キャベツ	607.0	26.6	13.2
7 月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 いかのかりんあげ	ハモ魚醤油付けのり	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・さつまあげ・のり・あぶらあげ・いか	さやいんげん・しょうが・だいこん・にんじん	681.0	30.3	16.2
8 火	パン 牛乳 米粉のレタスチャウダー アスパラガスのサラダ(あえ)	☆ももゼリー	こめ・ゼリー・こめ・じゃがいも・なまクリーム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ・いんげんまめ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ・いんげんまめ	718.0	26.4	23.0
9 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 サバの塩焼き	すだち	こめ・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・さば・たまご	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・すだち・こまつな	647.0	29.9	22.0
10 木	ごはん 牛乳 麻婆なす ばんさんすう		こめ・あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ハム・とうふ・だいず	にんにく・しめじ・たまねぎ・なす・にんじん・きくらげ・グリーンピース・きゅうり	661.0	25.5	18.8
11 金	ごはん 牛乳 肉じゃが クロリとチリメンのかきあげ		こめ・あぶら・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・こんにゃく・にんじん・えだまめ・かきあげ	697.0	22.8	21.1
14 月	親子どんぶり 牛乳 ごまあえ		こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・たまご・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・ねぎ	628.0	27.3	17.4
15 火	小型黒糖パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ ポテトサラダ	マヨネーズ	パン・じゃがいも・マヨネーズ・バター・なまクリーム・スパゲティ・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン	きゅうり・にんにく・にんじん・トマト・たまねぎ・しめじ・コーン	726.0	22.3	23.3
16 水	ごはん 牛乳 もずく豆腐のすまし汁 鶏肉とレバーの甘辛あえ		こめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・こんぶ・とうふ・もずく・レバー・ちくわ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しょうが・はくさい	628.0	28.4	16.1
17 木	ごはん 牛乳 うずら卵入りカレー フルーツミックス		こめ・あぶら・ゼリー・じゃがいも・さとう・こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく・うずらたまご	グリーンピース・にんにく・パインアップル・みかん・もも・しょうが・りんご・にんじん・たまねぎ	730.0	23.5	20.4
18 金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしの梅煮 ひじきの炒め煮		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・ひじき・とりにく・いわし	にんじん・たまねぎ・しいたけ・ねぎ・かぼちゃ・さやいんげん	657.0	29.5	18.2
21 月	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 切干大根の酢の物		こめ・ごま・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらすほし・がんもどき・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・こんにゃく・きゅうり・えだまめ	668.0	26.4	17.8
22 火	☆セルフフィッシュサンド 押し麦の野菜スープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	パン・タルタルソース・あぶら・おおむぎ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ホキフライ・いんげんまめ	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・コーン・キャベツ	665.0	24.9	25.8
23 水	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 厚焼き卵		こめ・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・たまご	キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・しょうが・きくらげ・たけのこ	617.0	27.1	17.2
24 木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 鶏肉のねぎソース ゆでえだまめ		こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん・ふしめん	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・わかめ	しめじ・しょうが・チンゲンサイ・にんじん・だいこん・ねぎ・たまねぎ・えだまめ	692.0	26.8	21.6
25 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜とひじきのナッツあえ	小魚つくだ煮	こめ・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく・さつまあげ・こざかな・つくだ・こうやとうふ	グリーンピース・にんじん・たまねぎ・たけのこ・こまつな・キャベツ・しいたけ	644.0	30.1	16.6
28 月	ツナそぼろごはん さつま汁	☆わらびもち	こめ・あぶら・わらびもち・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ツナ・とりにく・たまご・みそ・あぶらあげ	だいこん・しょうが・グリーンピース・ねぎ・にんじん	679.0	29.7	16.2
29 火	パン 牛乳 海鮮汁ビーフン あげぎょうざ	大豆チョコペースト	パン・あぶら・ビーフン・だいたいずチョコペースト	ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ぶたにく・いか	きくらげ・たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん	724.0	29.1	26.3
30 水	菜めし 牛乳 厚揚げの煮物 すだち酢あえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ・わかめ・ぶたにく・なまあげ	キャベツ・にんじん・すだち・さやいんげん・こんにゃく・きゅうり・たまねぎ・あおな	633.0	25.7	17.8

※学校給食摂取基準は 小学校...熱量 650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%)15~22g
※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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。