

# 6月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成30年6月

## 学校給食予定献立表

今年はずいぶん早く梅雨入りしたようです。田んぼに植わったイネ、川のホタルやアユなどには恵みの雨となりそうですね。一方で、雨が続くと湿度も高くなります。手洗いや体調管理などに気を付けましょう。また、歯と口の健康週間が始まり、食育月間でもあります。よくかむとごはんが一層おいしくなりますね。

### かむ力を身に付けよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

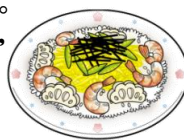
### かむ力を付けるためには・・・

※野菜はすべて生の状態です。 出典：「食物かみごたえ早見表」風人社

### 今月の献立から「ちらしずし」

- ・米 70g ・酢 5g ・すだち 5g ・砂糖 7g ・塩 2g
- ・卵 10g ・金時豆(味つき) 5g ・さやいんげん 5g
- ・にんじん 5g ・たけのこ 15g ・こんにやく 10g
- ・砂糖 3g ・淡口しょうゆ 4g ・酒 1g ・みりん 1g
- ・金時豆(味つき) 5g

- ①ごはんを炊いて、1行目の調味料で酢飯をつくる。
- ②卵は薄焼きにして細切り、金時豆はべつに炊いておく。
- ③いんげん、人参、たけのこ、こんにやくは小さく切り、しらすと調味料(4行目)を混ぜて、よく煮込む。
- ④酢飯と②、③の具材を混ぜ合わせる。



1人分  
小学校の階段に、子どもたちの俳句が飾られています。中には給食にも出ていた「アスパラガス」や「さくらもち」を詠んだ句があります。どちらも春の季語ですね。では、クイズです。夏の季語は今月の献立だと何があるのでしょうか？  
先月の答え【徳島で一番たくさんとれる魚】はシラスです。県全体の約19%になるそうです。(栄養士・江上)

日曜日	曜日	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)	ねつりょう 熱量	たんぱく 蛋白	しじつ 脂質
1	金	米粉入りパン、牛乳、 ポークビーンズ、 チーズオムレツ、マーマレード	パン、じゃがいも、さとう、マーマレード、バター	牛乳、ぶたにく、たまご、チーズ、だいず	たまねぎ、にんじん、パセリ	728	33.0	23.6
4	月	ゆかりごはん、牛乳、 小いわしの野菜あんかけ、 じゃがいもとこまつなのみそ汁	ごはん、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、いわし、あぶらあげ、にほし	ゆかり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、とうもろこし、えのきたけ	646	25.2	16.5
5	火	ドライカレー、 牛乳、 豆腐(とうふ)サラダ	ごはん、カレールウ、あぶら	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、だいず、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、チンゲンサイ	677	25.2	22.6
6	水	ごはん、牛乳、のりつくだ煮 イカのかりん揚げ、 もずくの卵スープ、	ごはん、でんぶん、あぶら	牛乳、いか、たまご、かつおぶし、のり	もずく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、こまつな	633	27.4	15.9
7	木	ごはん、牛乳、 にくじゃが、 きゅうりとちくわの酢の物	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、うずらたまご、にほし、しらす	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	746	20.4	28.0
8	金	小型全粒粉パン、牛乳、 和風スパゲッティ、 梅(うめ)シロップ白玉	パン、スパゲッティ、しらたまもち、バター、うめシロップ	牛乳、ベーコン、エビ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、パインアップル、みかん、もも	757	25.9	19.0
11	月	ちらしずし、牛乳、 ふしめん汁、 型抜きチーズ	ごはん、ふしめん、さとう	牛乳、たまご、しらす、ちくわ、きんときまめ、あぶらあげ、わかめ	すだち、にんじん、たけのこ、さやいんげん、こんにやく、こまつな、しいたけ	610	22.8	15.2
12	火	ごはん、牛乳、 麻婆豆腐(まーぼーどうふ)、 揚げ春巻き(はるまき)	ごはん、でんぶん、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたひきにく、とうふ、はるまき	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、グリーンピース	753	29.1	25.4
13	水	ごはん、牛乳、あじさいゼリー、 さばの生姜煮、きゅうり甘酢漬 きのこのすまし汁	ごはん、さとう、ゼリー	牛乳、さば、とうふ、かつおぶし、こんにぶ	しょうが、きゅうり、ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	699	30.5	20.1
14	木	ごはん、牛乳、 やきにく、 チンゲンサイのおひたし	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ヤングコーン、りんご、チンゲンサイ、もやし	653	26.5	16.4
15	金	セルフサンドイッチ、牛乳、 (ツナサラダ、スライスチーズ)、 ポテトスープ	パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、チーズ、ツナ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、こまつな、たまねぎ、にんじん、パセリ	772	29.5	31.8
18	月	わかめごはん、牛乳、 ちくわの二色揚げ、 そば米汁	ごはん、こむぎこ、そばごめ、あぶら	牛乳、ちくわ、たまご、あぶらあげ、わかめ、あおりの、にほし	こんにやく、にんじん、はくさい、しいたけ、こまつな、ねぎ	637	24.2	15.9
19	火	ごはん、牛乳、 サワラの南蛮漬、ミニトマト、 はるさめスープ	ごはん、でんぶん、はるさめ、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ベーコン、さわら、とうふ、きくらげ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、とうもろこし	688	25.9	18.5
20	水	チキンカレーライス、 牛乳、 海藻(かいそう)サラダ	ごはん、じゃがいも、さとう、カレールウ、あぶら	牛乳、ヨーグルト、ハム、とりにく、ひじき、わかめ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、りんご、こんにやく、キャベツ	693	22.2	20.0
21	木	ごはん、牛乳、 かぼちゃのうま煮、 すだち酢和え	ごはん、さとう	牛乳、とりにく、うずらたまご、さつまあげ、にほし	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、すだち、こんにやく	659	24.1	12.8
22	金	きなこ揚げパン、牛乳、 ミネストローネ、 枝豆(えだまめ)の塩ゆで	パン、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、ベーコン、きなこ	にんじん、たまねぎ、セロリ、ぶなしめじ、こまつな、えだまめ	665	25.3	23.4
25	月	キムチ丼、 牛乳、 ワントンスープ	ごはん、さとう、ごま、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、とうふ、ワントン	にんじん、キムチ、キャベツ、たまねぎ、にら、しいたけ、チンゲンサイ	640	25.0	18.1
26	火	ごはん、牛乳、ヨーグルト、 こうやどうふの煮物、 アーモンド和え	ごはん、さとう、アーモンド	牛乳、とりにく、さつまあげ、こうやどうふ、あぶらあげ、にほし、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、キャベツ	673	28.5	15.1
27	水	ごはん、牛乳、 マスのマヨネーズ焼き、 きんぴらごぼう	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ます、さつまあげ	たまねぎ、ぶなしめじ、セロリ、ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン、とうもろこし	741	32.2	25.8
28	木	ごはん、牛乳、 ビーフン炒め、 切干し大根の中華和え	ごはん、ビーフン、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、ハム、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、きりぼしだいこん	723	22.0	22.2
29	金	ピタパン、牛乳、 チリコンカン、 コーンチャウダー	ピタパン、しょうしんこ(こめこ)、さとう、バター	牛乳、だいず、ひよこまめ、とりにく、ぶたひきにく、ベーコン、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、ぶなしめじ	577	30.4	20.9

学校給食の摂取基準：小学校…熱量640kcal 蛋白質18～32g 脂質18～21g 中学校…熱量820kcal 蛋白質25～40g 脂質23～27g