

給食だより



令和2年
6月号
上八万中学校

紫陽花の花の色づきと共に梅雨がやってきます。気温、湿度とも高くなるこの季節は、じめじめとして、細菌が繁殖しやすい条件がそろっています。健康管理に注意するとともに衛生的な食事を心がけ、食育月間でもある今月、特に食について考えてみましょう。

6月は食育月間です。

食育月間は国が定めた「食育推進基本計画」により、平成18年から始まったもので、その後平成23年3月に制定された「第二次食育推進基本計画」の中で、6月が食育月間と定められました。学校における食に関する指導は、次の6つ大きな目標に沿って実施されています。



1. 食事の重要性を知る

健康に生きていくには、食事が大切であることを知る。また、自分で調理し、食事の準備をすることができる。



2. 心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食べ方を学び、よりよい食習慣を身につけようと努力することができる。



3. 食品を選ぶ力をつける

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面などすべてを考え、よいものを選ぶことができる。



4. 感謝の心でいただく

自然のめぐみや命をいただき、多くの人に支えられてはじめて食事ができることを知り、感謝を気持ちをもつことができる。



5. 社会性を育てる

協力して準備し、マナーを守ることで相手を思いやり、楽しい食事になることを理解する。



6. 食文化を未来に伝える

季節や行事、また地域にちなんだ食事があることを知り、尊重することができる。



庭や鉢植えなどで野菜を栽培し、料理することなどからも、いろいろな学びや発見があります。「生きることは食べること、食べることは生きること」この期間を通して、できることから始めてみるのは、いかがでしょうか。

～給食時間での新型コロナウイルス感染予防のために、次のことに気をつけましょう～

- ・給食の前には、全員が手を石けんと水でよく洗う。
- ・給食当番は、エプロン・マスク・ぼうしなど、服装を整える。
- ・体調が悪いときは、給食当番を交代する。
- ・食べる時は、飛沫感染を防ぐため、できるだけおしゃべりをひかえる。

徳島市中学校給食予定献立表 令和2年6月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)						
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		働き力や熱になる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8月	(ごはん)	牛丼 お祝いクレープ	牛肉 かまぼこ	牛乳	ねぎ	こんにやく たまねぎ	精白米 強化米 さとう クレープ	油	
9月	火(ごはん)	カレーライス 冷凍パインアップル	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく パインアップル	精白米 強化米 じゃがいも	油 カレールウ	
10月	水(ごはん)	中華丼 ミックスナッツ	豚肉 えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油 ナッツ ピーナッツ	
11月	木(ごはん)	肉じゃが 豆乳パンナコッタ	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	精白米 強化米 じゃがいも さとう 豆乳パンナコッタ	油	
12月	金	米粉入り 小型パン チョコペースト	焼きそば 型抜きチーズ	豚肉 いか さつまあげ 花かつお	牛乳 青のり粉 チーズ	たまねぎ キャベツ	パン 中華そば	チョコペースト、 油	
15月	ごはん	さばのみそ煮 梅和え 大豆入りきんぴらごぼう	さばのみそ煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい 梅 ごぼうこんにやく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	
16月	火(ごはん)	阿波のかきあげ丼 かきあげ丼のたれ ふしめん汁	ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぷん ふしめん	油	
17月	水(ごはん)	オイスターソース炒め がんもどきの含め煮 ハニーピーナッツ	豚肉 がんもどき	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ハニーピーナッツ	
18月	木(ごはん)	チリソース煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	とり肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 でんぷん	油 ごまドレッシング	
19月	金	米粉入りパン ブルーベリー ジャム	洋風おでん えびフライ ブロッコリー マヨネーズ	とり肉 ウィンナー ベーコン エビフライ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ えだまめ	パン ブルーベリージャム じゃがいも	油 マヨネーズ
22月	ごはん	とり肉のからあげ わかめ和え 徳島たつぷりみそ汁	とり肉 とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめごはん のめと	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ 生しいたけ	精白米 強化米 でんぷん さつまいも	油	
23月	火(ごはん)	新じゃがのそぼろ煮 おひたし ミニフィッシュ	牛ひき肉 豚ひき肉 ちくわ	牛乳 ミニフィッシュ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油	
24月	水(ごはん)	親子丼 すだち酢あえ ヨーグルト	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ すだち酢	精白米 強化米 さとう	油	
25月	木(ごはん)	タチウオフライ ポン酢しょうゆ はくさいの付け合わせ そば米汁	タチウオフライ とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ	精白米 強化米 そば米	油	
26月	金	米粉入りパン りんごジャム	ポークビーンズ ひじきサラダ オニオンドレッシング	ミックス豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマトピューレ 小松菜	たまねぎ キャベツ	パン りんごジャム じゃがいも さとう オニオンドレッシング	油 バター 生クリーム
29月	ごはん	大豆ごぼうミンチカツ 塩昆布あえ 切り干し大根の炒め煮	大豆ごぼうミンチカツ とり肉 さつまあげ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	はくさい 切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油	
30月	火(ごはん)	高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 パワフルチーズ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	

パンについては、業務用のパンです。

6月8日から12日までの1週間は、感染症を予防しながら新しい生活環境に慣れる期間と考え、配膳しやすい献立、15日からは通常の献立としています。御理解のほどよろしくお願いいたします。

□は、食育の日の献立です。徳島県産の旬の玉ねぎとじゃがいもを使った、野菜の甘みたっぷりの「洋風おでん」です。楽しみにしていてください。