

6月は食育月間です!



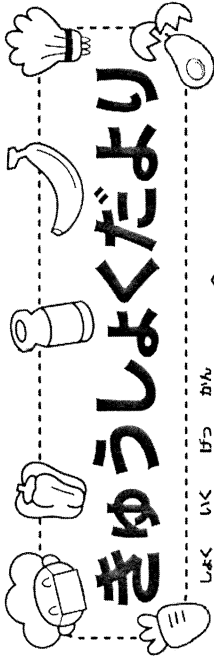
令和2年 6月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
8日(月)	ハヤシライス	牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	ごはん ジャがいも なたねあぶら こめこだんご	たまねぎ にんじん トマト みかんかん パインかん おうとうかん	小 659 中 828	20.4 24.5
9日(火)	やきそばパン	牛乳	やきそばパン やさいスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく ウインナー	あじつけパン ソースやきそば なたねあぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな	小 634 中 782	22.5 27.5
10日(水)	ぎゅうどん	牛乳	ぎゅうどん ほうれんそうとたまねぎのみそしる	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん つきこんにやく	にんじん ほうれんそう たまねぎ	小 592 中 737	22.5 26.7
11日(木)	ブルーベリーパン	牛乳	マカロニグラタン レタスのスープ ミニフィッシュ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー ミニフィッシュ	あじつけパン シェルマカロニ パター でんぶん	ブロッコリー にんじん たまねぎ ブルーベリー しめじ レタス	小 671 中 834	25.7 31.2
12日(金)	カレーライス	牛乳	カレーライス フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	むぎごはん なたねあぶら ジャがいも さとう	にんじん たまねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	小 651 中 816	19.5 23.6
15日(月)	ぶたキムチどん	牛乳	ぶたキムチどん とうふとしめじのみそしる	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ みそ	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ いら はくさいキムチ きりぼしだいこん しめじ にんじん あおねぎ	幼 365 小 560 中 607	14.3 21.5 23.9
16日(火)	あじつけパン	牛乳	ぶたにくのハニーマスタードいため かぼちゃとベーコンのスープ プリン	牛乳 ぶたにく ベーコン	あじつけパン なたねあぶら はちみつ でんぶん プリン	かぼちゃ たまねぎ にんじん	幼 545 小 703 中 856	21.7 29.1 36.0
17日(水)	ごはん	牛乳	<b>【減塩の白】</b> いわしのかばやき たまねぎとキャベツのみそしる うめぼし	牛乳 いわし あつあげ みそ	ごはん でんぶん なたねあぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ あおねぎ うめぼし	幼 456 小 589 中 734	16.2 21.2 25.3
18日(木)	こめこパン	牛乳	ぶたにくとじゃがいものテリヤキバーガー ABCスープ パインゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン	こめこパン なたねあぶら でんぶん ジャがいも さとう アルファベットマカロニ パインゼリー	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな	幼 450 小 596 中 729	18.7 25.6 31.5
19日(金)	カツオのあまずどん	牛乳	<b>【食育の白】</b> カツオのあまずどん にほしいりにゆうめん きせつのくだもの	牛乳 かつおでんぶんつき かえりちりめん	ごはん なたねあぶら さとう ふしそうめん でんぶん	ごぼう こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ しろねぎ メロン	幼 469 小 621 中 775	18.0 24.7 29.5
22日(月)	マーボーどん	牛乳	<b>【世界の料理 中国】</b> マーボーどん あげしゅうまい レモンムース	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ しゅうまい	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぶん レモンムース	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ しめじ	幼 586 小 737 中 925	19.0 25.1 31.2
23日(火)	こめこパン	牛乳	アスパラとスクランブルエッグのミックスサンド やさいたっぷりスープ ケチャップ	牛乳 ウインナー ベーコン スクランブルエッグ	こめこパン なたねあぶら	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ もやし エリンギ ほうれんそう	幼 454 小 610 中 755	19.7 26.7 33.1
24日(水)	ゆかりごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ とりだんごじる ヨーグルト	牛乳 ちくわ とりにくだんご ヨーグルト	ごはん なたねあぶら てんぷらこ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	幼 499 小 620 中 823	17.4 22.1 29.2
25日(木)	フィッシュバーガー	牛乳	フィッシュバーガー マヨネーズ うずらたまごのスープ	牛乳 たら うずらたまご	こめこパン パンこ なたねあぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	幼 519 小 665 中 808	25.6 32.1 38.9
26日(金)	キャロットピラフのくずあんかけ	牛乳	キャロットピラフのくずあんかけ いかのからあげ はちみつだいず	牛乳 いか はちみつだいず	ごはん でんぶん なたねあぶら こむぎこ さとう くずこ	ほうれんそう トマト にんじん たまねぎ えだまめ コーン	幼 463 小 603 中 747	16.8 22.7 27.1
29日(月)	やきにくどん	牛乳	やきにくどん わかめスープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あかみそ わかめ とうふ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	ピーマン にんじん たまねぎ きパプリカ こまつな キャベツ	幼 430 小 571 中 715	17.2 23.4 28.8
30日(火)	セルフミートパン	牛乳	セルフミートパン とうにゅうスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	きかくパン なたねあぶら さとう ジャがいも ぶどうゼリー	たまねぎ ピクルス にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ	幼 490 小 690 中 832	18.9 27.4 32.7

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。



# 6月

## きゅうしよくだより

6月



家庭では、こんな

食育を!



食育とは、生きる上での基本です。子どもの頃から、「おいしく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにもつながります。

今年、感染症が流行し、お友だちと遊ぶ時間が少なくて残念ですが、もう少しの辛抱だと思えます。引き続き、手洗い・うがいをしっかりとって元気に過ごしましょう。

手元市立学校給食センター

一緒に食事の支度をします。



栄養バランスを意識する。



共食の回数を増やす。



## 6月4日~11日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食の消化を助ける。栄養の吸収が高まる。



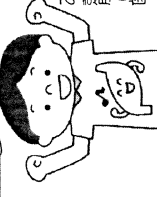
満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



たばくがたたくと、虫歯を予防する。



この骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。



脳が活性化し、精神を安定させる。



### 6月に使用する地場産物

- たまねぎ・キャベツ
- こまつな・ほうれんそう
- じゃがいも・だいこん

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!

新鮮で栄養たっぷりです! たくさん食べてください。



じゃがいもは、風邪のウイルスなどから、からだを守ってくれるビタミンCが豊富に含まれています。さらに、美肌効果や腎臓の炎症を抑える効果も期待できる、身近な食材です。加熱しても、栄養が水に流れにくいので、煮込み料理などにも最適です。給食でも、カレーや肉じゃが、みそ汁など様々なメニューに使用されます。

6月の献立では、「かみかみ献立」がたくさん出てきます。よく噛んで食べてくださいね!!



噛めば噛むほど味がおいしいよ!



どんな味がするか意識しながら食べる。10回かむようにする。



よくかんで食べるコツ.....



かみごたえのある食べ物を取り入れる。



口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない。



### 給食レシビ紹介「春雨の和え物」

分量(中学生4人分)

- 春雨 25g
- にんじん 30g
- 白菜 50g
- きゅうり 50g
- 生さくらげ 60g
- 薄口しょうゆ 大さじ1弱
- 酢 小さじ2
- 砂糖 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 白いりごま 小さじ1

作り方

- 春雨を戻す。(スープ春雨は水につけ、洗うとすぐに戻ります)
- にんじん・生さくらげはせん切り、きゅうりは2mmの輪切り、白菜は1cm幅に細かく切る。(乾燥さくらげを使用する場合は、使用量の1/4量を戻してください)
- にんじん・白菜をゆで、仕上げに冷水で冷ます。
- 鍋に★の調味料をいれ煮立たせ、軽く絞った野菜を加え、なじませる。
- 戻した春雨を入れ、仕上げに白いりごま・ごま油を混ぜる。