

6月 学校給食予定献立表

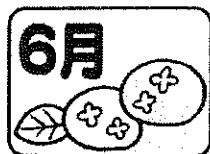
令和6年度(一志東小学校)

津市立一志学校給食センター

日(曜)	牛乳	主食	献立名	おちにエネルギーのもとになる食品			おちに体をつくるもとになる食品			おちに体の調子を整えるもとになる食品		
				(き)	脂質が多い	たんぱく質が多い	(あか)	無機質が多い	カロチンが多い	(みどり)	その他のビタミンが多い	
3(月)	☑	麦飯	回鍋肉ワンタンスープ ヨーグルト	むぎめし さとう でんぷん ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キヤベツ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ			
4(火)	☑	麦飯	夏野菜のカレーライス アスバラカスのサラダ	むぎめし こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん まつちや アスバラカス	キヤベツ ちやし しょうが たまねぎ			
5(水)	☑	減量 ローリパン	焼きそば 伊勢茶ピーズ	ローリパン でんぷん ちゅうかめん さとう グラニュー糖	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん まつちや	キヤベツ ちやし しょうが たまねぎ			
6(木)	☑	麦飯	あじろライ こぼろサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	むぎめし こむぎこ パンこ	あぶら ごま マヨネーズ しょう油 ドレッシング	あじ あわせみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ			
7(金)	☑	黒糖パン	津ぶっこ豆腐グラタン トマトとレタスのスープ	こくとうパン こめこ マカロニ	あぶら	とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ たけのこ キヤベツ セロリー にんにく レタス			
10(月)	☑	麦飯	いかごぼろ 磯香あえ こんにゃくの土佐煮	むぎめし でんぷん さとう	あぶら	いか かつおぶし すり	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	ごぼう にんにく ちやし			
11(火)	☑	麦飯	豆腐のみそかけ 肉じゃがのうま煮 きゅうりの梅おかかあえ	むぎめし さとう じやがいも	あぶら	とうふ あかみそ きゅうに かつおぶし すり	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ いとごんにや たまねぎ きゅうり ねりうめ			
12(水)	☑	黒糖パン	さわらのハーフグリル かぼちやの豆腐ポタージュ	こくとうパン パンこ こめこ	オリーブオイル あぶら	さわら ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちや	セロリー たまねぎ クリームコーン			
13(木)	☑	麦飯	かつおとうすら卵の甘酢あん 香味あえ ひじきぶりかけ	むぎめし でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	かつお あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ キヤベツ			
14(金)	☑	減量 ローリパン	肉みそうどん 中華風ごまだれサラダ	ローリパン さとう うどん	あぶら ごま あぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キヤベツ ちやし			
17(月)	☑	麦飯	なすと厚揚げのみそいため すまし汁 梅干し	むぎめし さとう ふ	あぶら	ぶたにく あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく なす たまねぎ ごんにや えのきたけ うめぼし			
18(火)	☑	麦飯	きひなごのからあげ 五目豆 小松菜とちやしのごまあえ	むぎめし でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう かきりごんぶ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ほししいたけ ちやし ごんにや ごぼう			
19(水)	☑	ローリパン	豚肉のアンダレーズ カレースープ いちごシヤム	ローリパン でんぷん さとう じやがいも パンこ いちごシヤム	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キヤベツ			
20(木)	☑	麦飯	さわらの南蛮焼き ひじきとじやがいもの炒め煮 たくあんのおえもの	むぎめし さとう じやがいも	くるごま あぶら ごまあぶら	さわら とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	つきごんにや キヤベツ ちやし たくあん つけ			
21(金)	☑	ツナサンド (ローリパン)	ツナサンド(臭) チンゲン菜のクリーム煮	ローリパン さとう じやがいも こめこ	あぶら	まぐる オイル つけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キヤベツ セロリー			
24(月)	お休 日 振替 日											
25(火)	☑	麦飯	カレーライスを春雨スープ 茹でとうもろこし	むぎめし さとう でんぷん はるさめ	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン ねぎ	にんにく セロリー たまねぎ しょうが ちやし とうもろこし			
26(水)	☑	米粉入り パン	さけの香味ソースかけ 粉ふきいも 豆腐スープ 豚肉丼 美里みそのみそ汁 レモンゼリー	こめこ いりパン こめこ さとう じやがいも	あぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ちやし			
27(木)	☑	麦飯	レモンゼリー	むぎめし さとう じやがいも レモンゼリー	あぶら	ぶたにく あつあげ みさとみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ いとごんにや ちやし			
28(金)	☑	米粉入り パン	しいらのピザ焼き 野菜スープ	こめこ いりパン じやがいも		しいら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ コーン キヤベツ			

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

# きゅうしよくだより



2024・6

津市一志学校給食センター

おうちの人といっしょによみましょう

## よくかんで食べましょう



6月4日から10日は「口と歯の健康週間」です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

## 梅雨の季節になりました



「梅雨」は、1年中でもっとも雨の日が多い季節です。じめじめとして湿度が高くなると食中毒の原因となる細菌やカビが増えやすくなります。

まずは、食事前やトイレの後などしっかり手を洗うこと、調理された食品は早めに食べることに気をつけて、悪い菌を増やさないようにしましょう。

## 6月は食育月間です！



平成17年6月に成立した食育基本法に基づき政府による食育推進基本計画で食育推進運動を効果的に実施して食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」と決めました。

「食」についての正しい知識を身につけ、食生活を見直し、健康的な生活を送れるようになることを目指しています。

## かむことの効果

むし歯を防ぐ。

脳の働きをよくする。

消化・吸収をよくする。

肥満を予防する。



## ～給食レシピ紹介～ いかごぼう～

### 《材料》5人分

- いか・・・200g
- 酒・・・10g
- ごぼう・・・120g
- でんぷん・・・40g
- あげ油・・・適量
- さとう・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1/2

### 《作り方》

- ① ごぼうは3mmのななめ切りにし、水にさらしあく抜きをする。
- ② いかは酒を入れ下味をつける。
- ③ ごぼうといかにでんぷんをまぶし、油で揚げる(180℃) 　ごぼう5分程度　いか3分程度
- ④ 調味料を煮立てタレを作り、ごぼうといかを混ぜ合わせる。

ごぼうといかを使ったかみかみメニューです。

大量調理の分量ですので、ご家庭で作られる場合は調味料など調整して下さい。人気メニューですので、ぜひお試しください。

## ～家庭でもできる食育～

- ・家族みんなで食事をする。
- ・食事のマナーに気をつけて食べる。
- ・子どもと一緒に食事の準備や片づけをする。
- ・旬の食材を教える、食品表示を確認しながら食材を選ぶ。

答え

- |           |         |
|-----------|---------|
| 1 地下の茎の部分 | 2 実の部分  |
| 3 葉っぱの付け根 | 4 花のつぼみ |

## 食育クイズ

食べる部分はどこ？

- ① たけのこ
- ② トマト
- ③ たまねぎ
- ④ ブロッコリー

