



給食だより



2021年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1火	黒糖パン	豚肉の香り揚げ キャベツのレモン酢あえ 荳わかめのスープ	パン さとう でんぷん はるさめ	あぶら	ぶたにく ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう う くわわかめ	にんじん ねぎ	しょうがにんにく キャベツ もやし レモン たまねぎ えのきたけ	433 628 772
2水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のごま炒りあえ ふしめん汁	こめ むぎ でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ わかめ	ねぎ にんじん	しょうがキャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	440 638 785
3木	麦ごはん	あじの薬味ソースかけ もやしのおひたし 具だくさんのみそ汁 小夏	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	ねぶかねぎ しょうがにんにく キャベツ もやし ごぼう しめじ こなつ	451 654 804
4金	ミルクパン	きびなごのカリカリフライ かみかみサラダ ミネストローネ レモンゼリー	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう う きびなご こんぶ	にんじん トマト	キャベツ れんこん ごぼう コーン セロリ たまねぎ エリンギ	498 722 888
7月	麦ごはん	ブルコギ 中華あえ 春雨スープ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら	ぎゅうにく ハム たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ほししいたけ	423 613 753
8火	バターロールパン	博多ラーメン 焼き鳥風 こまつなのドレッシングあえ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	やきぶた とりにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ こまつな	きくらげ キャベツ にんにく しょうが もやし	432 626 770
9水	ハヤシライス	元氣サラダ 小煮干しのごまがらめ かわちばんかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう う こんぶ かえりちりめん	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	437 633 779
10木	チキンピラフ	かぼちゃフライ ファイバーサラダ ビーフンスープ	こめ むぎ さとう ビーフン	あぶら ごま	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう う くわわかめ ひじき	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ グリーンピース キャベツ ごぼう きゅうり コーン もやし ほししいたけ	430 623 766
11金	トマトとなすのスパゲティ	ごぼうのサラダ きなこビーンズ ヨーグルト	スパゲティ さとう	あぶら ごま	ベーコン かまぼこ だいず きなこ	ぎゅうにゅう う ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす エリンギ ごぼう れんこん きゅうり コーン	447 648 797
14月	麦ごはん	さばのみそだれかけ 食べて菜のおかかあえ まごはやさしい煮	こめ むぎ さとう でんぷん こんにやく	ごま あぶら	さば かつおぶし ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう う こんぶ ちりめん じゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ ごぼう ほししいたけ	428 621 764
15火	全粒粉パン	鶏肉のレモン煮 食べて菜のドレッシングあえ 野菜のカレースープ煮	パン しょうしんこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	たべてな にんじん パセリ	レモン キャベツ もやし コーン たまねぎ しめじ	418 606 745

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 - ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 - ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 - ♥14日(月)~18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
- 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

- ★豊浜幼稚園
- ★豊浜小学校
- ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
18水	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 青のりポテト 小松菜とひじきのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う あおのり ひじき	にんじん ねぎ こまつな	なす たまねぎ ほししいたけ しょうがにんにく もやし コーン	430 623 766
17木	肉もつそ	ねぶとのから揚げ 五色あえ 夏野菜のみそ汁	こめ こんにやく さとう しょうしんこ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ねぶと ひじき	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ	ごぼう ほししいたけ えだまめ もやし コーン なす たまねぎ しめじ	431 625 769
18金	ツナサンド	野菜のスープ煮 スパイシービーンズ オレンジ	パン じゃがいも でんぷん	マヨネーズ あぶら	まぐろ ソーセージ いんげん まめ だいず	ぎゅうにゅう う	にんじん	きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ しめじ オレンジ	417 605 744
21月	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 野菜のごま酢あえ わかめのみそ汁 ミニトマト(小・中)	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう う わかめ	ねぎ にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	419 608 748
22火	米粉パン	鮭のちゃんちゃん焼き グリーンサラダ スープカレー	こめ パン さとう じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン アスパラガス さやいんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しめじ	423 613 754
23水	牛丼	豆腐ナゲット 野菜のポン酢しょうゆあえ 冷凍みかん	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにく とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし キャベツ コーン みかん	484 702 863
24木	昆布ごはん	豆あじの三杯酢 こまつなともやしのおかかあえ 豆腐汁	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ あじ かつおぶし とうふ	こんぶ ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ もやし えのきたけ	407 590 726
25金	スイートロールパン	ジャージャー麺 夏野菜のかき揚げ 野菜のいろどりあえ	パン ちゅうかめん でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ かぼちゃ	もやし しょうが ほししいたけ ゴーヤ えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ	430 623 766
28月	わかめごはん	鶏肉のガーリック焼き 野菜のちりめんあえ 肉じゃが	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	とりにく かつおぶし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ	457 662 814
29火	レーズンパン	白身魚のチリソースかけ スタミナサラダ 英字マカロニスープ	パン でんぷん さとう マカロニ	あぶら ごま	メルルーサ ぶたにく ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	ねぎ オクラ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ	460 667 820
30水	三色ごはん	食べて菜のおひたし ゴーヤと大豆の揚げ煮 すもも	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう う	ねぎ たべてな	しょうが えだまめ キャベツ もやし ゴーヤ すもも	475 688 846

食育だより 6月号

例年よりも早い梅雨入りとなりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候不順で体力が落ちる一方、特に細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

新型コロナウイルスをひるげないために

① つけない



・せきやくしゃみをまきちらさない

② ふやさない



・マスクをつけて体の中に入れない

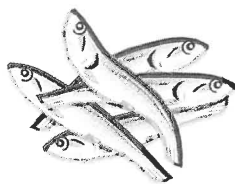
③ やっつける



・ウイルスはせっけんが苦手です！

旬の食べ物をお知らせします！

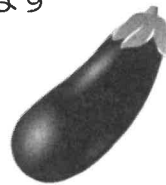
いりこ



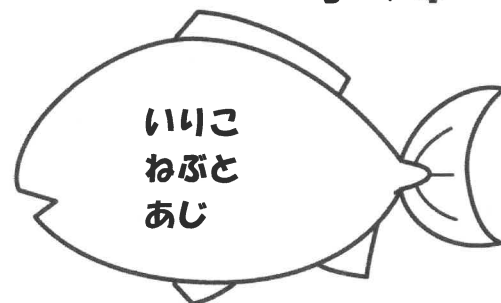
全国に誇る香川県産の「いりこ」は、さぬきうどんに欠かせない食材です。観音寺の伊吹沖が主な漁場であり、大型の網を2隻でひき、船の間の網に群れを追い込み、漁を行っています。給食では、伊吹産の「いりこ」が、汁物のだしや「小煮干しのごまがらめ」などに入って登場します。ぜひ、旬の味を味わってください。

なすは、約1200年前にインドから日本に伝わった野菜です。日本では、土地や気候によって150種類以上のなすが作られています。東北地方では漬物に使われる小さい「沖田なす」、京都では丸い形の「賀茂なす」、九州地方では、40~50cmにもなる「大長なす」が作られています。香川県では、通常の3倍ほどの大きさになる「三豊なす」があります。なすは、ほとんどが水分で、血液をさらさらにしたり、動脈硬化などを予防したりする働きもあります。また、熱くほてった体を冷やしてくれる効果もあり、夏バテ解消にもなります。今月は、マーボー豆腐や、みそ汁などに入っています。旬のやわらかく、みずみずしいなすを味わってください。

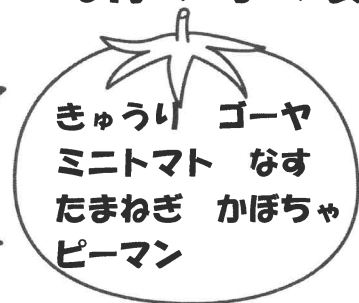
なす



旬の味

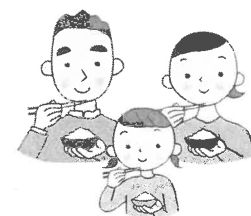


~6月の旬の食材~

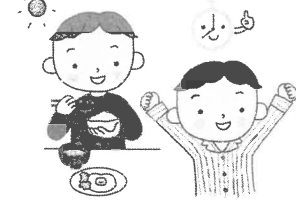


2 食育月間について

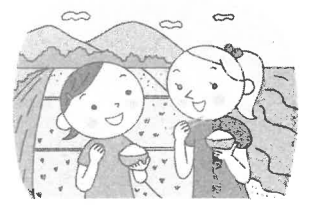
毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。



食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



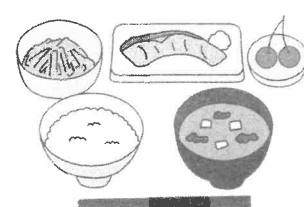
健康的な食生活を実践しよう！



食を通じた環境の「環」を大切に！



食を通し、人の「輪」を広げよう！ 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！ 自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



3 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。この機会に、一口30回を意識して食べてみましょう。

6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<h3>よくかんで食べる</h3> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<h3>おやつは時間と量を決めて食べる</h3> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<h3>食べたらしっかり歯をみがく</h3> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<h3>栄養バランスの良い食事を心がける</h3> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--