

# 6月 給食だより

2023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 木	①揚げパン ②全粒粉パン メープルシロップ	ポークビーンズ 元気サラダ かえりのごま味	パン 全粒粉パン 砂糖 メープルシロップ	油 ごま	大豆 豚肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ かえり	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		— 604 775	
2 金	麦ごはん	さばのレモンしょうゆかけ キャベツのあえもの じゃがいもと厚揚げの煮物	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん レモン キャベツ もやし たまねぎ しょうが		455 643 807	
5 月	バターロールパン (幼,小1・2年なし)	和風スパゲッティ にんじんサラダ スパイシービーンズ オレンジ	パン スパゲッティ でん粉	油 オリーブ油	豚肉 ちくわ ツナ 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ パセリ キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ		355 589 760	
6 火	麦ごはん	豆腐の野菜あんかけ 小松菜のおひたし もずくのみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	豆腐 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ 小松菜 たまねぎ もやし キャベツ		428 583 739	
7 水	麦ごはん	さばの梅照り焼き キャベツのごま酢あえ 肉じゃが	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ごま	さば 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん うめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		440 622 780	
8 木	②揚げパン ①全粒粉パン メープルシロップ	かみかみサラダ 瀬戸のチャウダー 小煮干しのいそ味	パン 砂糖 全粒粉パン じゃがいも ふしめん 米粉 メープルシロップ	油 ごま	ハム 鶏肉	牛乳 かえり こんぶ 青のり	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ しめじ		410 586 732	
9 金	いりこめし	太刀魚のから揚げ 切り干し大根のハリハリ漬け まごわやさしい煮	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	油揚げ 大豆 鶏肉 竹輪 太刀魚	牛乳 こんぶ かえり	にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう しめじ だいこん きゅうり		428 589 731	
12 月	コッペパン	白身魚のムニエル もやしのサラダ 野菜のカレースープ オレンジ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	メルルーサ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん もやし キャベツ コーン たまねぎ エリンギ オレンジ		413 594 763	
13 火	豚丼	豆腐のちぎり揚げ じゃがいものあえもの ミニトマト(小・中)	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ ミニトマト しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり		— 628 800	
14 水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢あえ なすいりふしめん汁	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	油 ごま	鶏肉 ハム 油揚げ なると	牛乳	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり もやし なす たまねぎ		437 597 744	
15 木	あんサンド	スタミナサラダ じゃがいものスープ煮 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	あずき ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ		424 585 771	

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンとメープルシロップ」がつきます。

1日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中 8日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小

♥献立は、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、配膳しましょう。

♥19日(月)~23日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材です。

## ★観音寺学校給食センター

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		
16 金	麦ごはん	豚肉の薬味ソースづけ きゅうりもみ 豆腐のそぼろ煮 オレンジ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり オレンジ		492 679 841	
19 月	米粉パン	鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ ウインナーと野菜のトマト スープ煮	米粉パン 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ		411 660 771	
20 火	ビビンバ (卵なし)	春雨スープ 大豆とかえりの揚げ煮	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 油 ごま	豚肉 なると 大豆	牛乳 かえり	葉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく もやし たまねぎ		460 600 772	
21 水	麦ごはん	さばの塩焼き 野菜のボン酢しょうゆあえ じゃがいものうま煮 オレンジ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	さば かつおぶし 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ オレンジ		482 641 802	
22 木	スイートルールパン (幼,小1・2年なし)	冷やし中華 かき揚げ 枝豆のしおゆで 四国ゼリー	パン 和三盆糖 ちゅうかめん じゃがいも てんぷら粉 ゼリー	ごま油 ごま	焼き豚 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう えだまめ ゆず すだち いよかん		413 695 871	
23 金	とうもろこしごはん	焼き豆腐のみそだれかけ もやしのドレッシングあえ ひじきの煮物	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	豆腐 鶏肉 ハム 油揚げ 竹輪 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん コーン しょうが キャベツ もやし ごぼう		441 589 766	
26 月	コッペパン	魚のバーベキュー ソースあえ カラフルサラダ わかめスープ	パン でん粉 砂糖 春雨 じゃがいも	油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん りんご レモン きゅうり キャベツ たまねぎ		411 582 755	
27 火	麦ごはん	せんざんぎ (鶏肉の唐揚げ) おひたし 松山の油揚げのみそ汁 オレンジ	米 大麦 でん粉	油 ごま	鶏肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ たまねぎ オレンジ		450 636 809	
28 水	麦ごはん	いわしのかばやき キャベツの梅あえ すまし汁	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	いわし 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし うめ えのきたけ		441 674 837	
29 木	ドライカレーサンド	シャキシャキサラダ ココアビーンズ フルーツミックス	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ココア	豚肉 豆腐 大豆 きなこ	牛乳 ちりめん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ レモン みかん もも		439 608 776	
30 金	少なめゆかりごはん	豚肉の香り揚げ 具だくさんみそ汁 ミニトマト(小・中) 半夏のだんご	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 白玉団子	油	油揚げ 豆腐 みそ あずき 豚肉	牛乳	ゆかり にんじん 葉ねぎ ミニトマト しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ごぼう		407 709 880	

...「全国味めぐり給食」

今月は、愛媛県にちなんだ料理『せんざんぎ(鶏肉の唐揚げ)』と『松山の揚げのみそ汁』が登場します。ぜひお楽しみに!



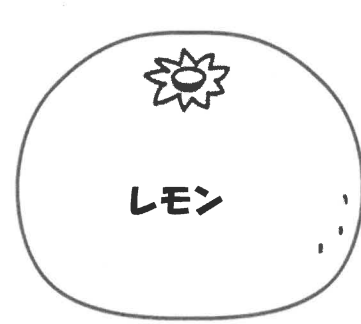
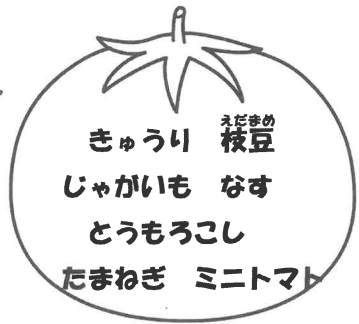
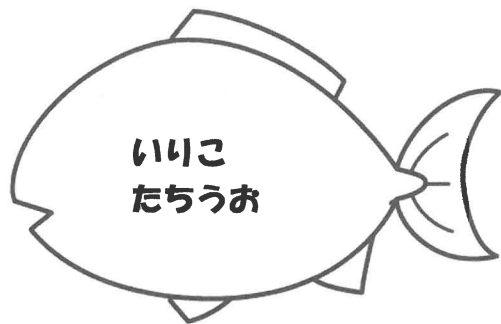
# 食育だより6月号

6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。早寝・早起き・朝ごはんは生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

またこの時期からは、細菌などによる食中毒が発生しやすいです。食中毒を予防するために、みなさんができることは、「食事の前の手洗い」と「清潔なハンカチを使って手をふく」ことです。手洗いはせっけんをつけて、ていねいにおこなしましょう。

旬の味

～6月の旬の食材～



## 1 全国味めぐりについて

6月は、愛媛県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

### ～愛媛県の郷土料理・特産物～

#### きょうどりょうり 郷土料理



愛媛県の郷土料理の「せんざんぎ」は、鶏料理がさかんな東予地方の郷土料理です。

「せんざんぎ」の始まりは、江戸時代といわれています。名前の由来は、鶏肉を丸ごと干すように斬るため「干斬切」と呼ぶようになったといわれています。

#### とくさんぶつ 特産物



愛媛県の特産物は、「かんきつ類」が有名です。また、松山市には他の県では、あまり見ない乾燥した油あげがあります。愛媛県松山市で生まれた油あげは、今から100年以上前から食べられてきているそうです。一般的な油あげとちがい乾燥していて、賞味期限が長く、保存しやすくなっています。また、愛媛県はかんきつ類の品目数、収穫量が全国1位の県です。愛媛県にちなんだ給食は27日(火)に登場します。お楽しみに！

## 2 食育月間について

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分の健康のためにどんな食べ物を選べばよいか判断し、元気に過ごしていけるように「食育」が果たす役割には年々大きくなっています。

## 学校の食育の6つの視点

<h3>食事の重要性を知る</h3>  <p>生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることが出来る。</p>	<h3>心身の健康を育む</h3>  <p>栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力出来る。</p>
<h3>食品を選択する力をつける</h3>  <p>食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択出来る。</p>	<h3>感謝の心でいただく</h3>  <p>食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択出来る。</p>
<h3>社会性を養う</h3>  <p>協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。</p>	<h3>食文化を未来に伝える</h3>  <p>季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い理解があることを理解し、尊重出来る。</p>

## 家庭で取り組みたい「食育」

### 朝ごはんを食べる



### 家族で食卓を囲む



### 一緒に食事の支度を

### する



### わが家の味を伝える

