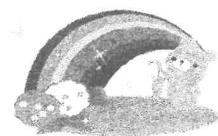




# 給食だより



2023年

♥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。  
 ♥19日(月)~23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	
1木	麦ごはん	焼き豆腐の五目あんかけ こまつなともやしのおひたし 豚汁	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら	やきとうふ とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし ごぼう しめじ	408 591 727
2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 ビーフンスープ レモンゼリー	パン さとう ビーフン ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご きわかめ ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう コーン もやし たまねぎ ほししいたけ	449 650 800
5月	麦ごはん	さわらの幽庵焼き スナッフえんどうのごまあえ じゃがいもと厚揚げの煮物 味付けのり	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さわら あつあげ	ぎゅうにゅう う のり	さやえんどう にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ たまねぎ ほししいたけ	417 605 744
6火	きなこ揚げパン	ごぼうのポークビーンズ 元氣サラダ 小煮干しのごまがらめ	パン さとう	あぶら ごま	きなこ だいず ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめん	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	436 632 777
7水	ビビンバ	枝豆の塩ゆで わかめスープ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし えだまめ たまねぎ えのきたけ	409 593 729
8木	麦ごはん	あじの薬味ソース漬け もやしのおひたし 具だくさんのみそ汁 小夏	こめ むぎ ごま 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 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 こなつみかん	452 655 806
9金	ツナサンド	スタミナサラダ 瀬戸のチャウダー マヨネーズ(1食用)	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	マヨネーズ あぶら ごま	まぐろ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう う クリーム	オクラ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ エリンギ	421 610 750
12月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き ピーマンのおひたし ふしめん汁	こめ むぎ さとう でんぷん ふしめん	ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ わかめ	ピーマン ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	397 575 707
13火	黒糖パン	白身魚のチリソースかけ ごぼうとれんこんのサラダ ABCスープ	パン さとう でんぷん マカロニ	あぶら ごま	メルルーサ ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	ねぎ にんじん こまつな パセリ	にんにく ごぼう れんこん コーン たまねぎ エリンギ	426 617 759
14水	豚丼	豆腐ナゲット ゆでとうもろこし	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが とうもろこし	457 662 814
15木	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

★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。

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	スイートルールパン	ジャージャー麺 かぼちゃフライ ファイバーサラダ	パン ちゅうかめ ん さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう う きわかめ めひじき	にんじん ねぎ かぼちゃ	もやし しょうが ほししいたけ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	437 634 780
19日	麦ごはん	さばの梅teri焼き 野菜のごま酢あえ 肉じゃが	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん さやいんげん	しょうが うめ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ	478 693 852
20火	米粉パン	鶏肉のマーメレード焼き 海藻サラダ 鶏肉と豆のトマトスープ	こめ パン マーメレード さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう わかめ かんぶ かんてん ちりめん じゃこ	にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ エリンギ	415 602 740
21水	ハヤシライス	じゃこサラダ フルーツミックス	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ キャベツ もやし みかん なし もも	430 623 766
22木	ひじきごはん	焼き豆腐のみそだれかけ きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁	こめ こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ やきとうふ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ ちりめん じゃこ	にんじん かぼちゃ オクラ	ごぼう しめじ ほししいたけ しょうが きゅうり なす たまねぎ	447 648 797
23金	トマトとなすのスパゲッティ	にんじんサラダ スパイシービーンズ 冷凍みかん	スパゲティ さとう でんぷん	あぶら	ベーコン まぐろ だいず	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ なす エリンギ みかん	417 605 744
26月	麦ごはん	鮭のみそだれかけ もやしの甘酢あえ 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	さけ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが もやし きゅうり ごぼう ほししいたけ	414 600 738
27火	全粒粉パン	鶏肉のガーリック焼き ひじきのマリネ 野菜のカレースープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	388 563 692
28水	麦ごはん	せんざんき(鶏のから揚げ) 野菜のちりめんあえ 松山の油揚げのみそ汁 かわちばんかん	こめ むぎ でんぷん	あぶら	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし えのきたけ かわちばんかん	420 608 748
29木	たこめし	たちうおのから揚げ 野菜のポン酢あえ 半夏の団子	こめ むぎ さとう しらたま だんご	あぶら	たこ あぶらあげ たちうお かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ コーン すだち	488 707 870
30金	ナン	キーマカレー じゃがいもの シャキシャキサラダ ココアビーンズ ヨーグルト	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく だいず ハム	ぎゅうにゅう う ヨーグルト	にんじん ピーマン さやいんげん	にんにく たまねぎ エリンギ	397 576 708

全国味めぐり (愛媛県)



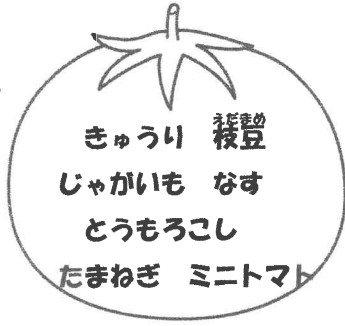
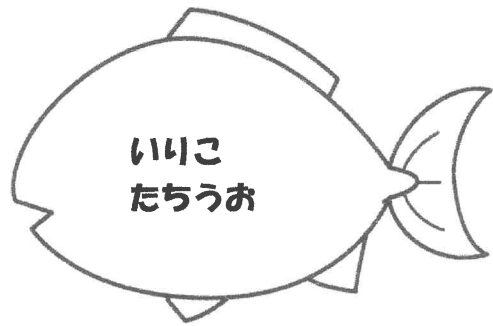
# 食育だより6月号

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期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、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~

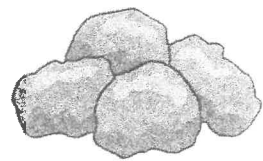


## 1 全国味めぐりについて

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~

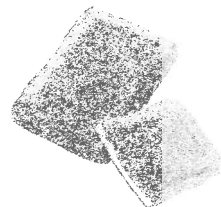
#### きょうどりょうり 郷土料理



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28日(水)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できる。</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できる。</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、適切に選択できる。</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、適切に選択できる。</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、尊重できる。</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



### わが家の味を伝える

