

2023年

給食だより

●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。
 ●めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを量を増やしパンがつかない学年があります。
 ●👤 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。
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★大野原学校給食センター

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 こ小中
		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	ビビンバ 枝豆の塩ゆでとうふとわかめのスープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ しめじ	410 604 749
2 金	麦ごはん さわらのゆずしょうゆ焼き スナッペンとうのサラダ じゃがいもと厚揚げの煮物	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	スナッペンとう にんじん さやいんげん	ゆず コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	447 632 775
5 月	きなこ揚げパン ポークビーンズ かえりのごま味 元気サラダ	パン さとう	あぶら ごま	きなこ ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	449 659 844
6 火	麦ごはん さばの梅teri焼き キャベツのごま酢あえ 肉じゃが	こめ さとう おおむぎ かたくり 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	にんじん はねぎ	しょうが うめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	461 664 831
7 水	麦ごはん 焼き豆腐の五目あんかけ 小松菜のおひたし 白玉だんご入り白みそ汁	こめ おおむぎ さとう かたくり だんご	あぶら	やきどうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん しめじ ごぼう	467 603 751
8 木	バターロールパン (こ・小1.2年なし) 冷やし中華そば ちくわのカレーあげ 冷凍みかん	パン めん さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	やきぶた ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし みかん	408 639 751
9 金	麦ごはん 鶏肉のゆずしょうゆ焼き 切り干し大根のハリハリサラダ まごはやさしい煮	こめ おおむぎ さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ハム だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ かえり	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう だいこん キャベツ きゅうり しいたけ	431 620 769
12 月	あんサンドイッチ スタミナサラダ 瀬戸のチャウダー	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	あずき ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	オクラ にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり エリンギ	431 636 812
13 火	ぶた井 豆腐ナゲット ゆでとうもろこし	こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくり	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい コーン えのきたけ しょうが たまねぎ	452 621 770
14 水	麦ごはん さわらの薬味ソースかけ 豆腐の みそそぼろ煮 きゅうりもみ	こめ おおむぎ さとう かたくり	あぶら ごま	さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ さやいんげん	にんにく しょうが ねぶか ねぎ しいたけ きゅうり	468 666 819
15 木	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ピーマンのおひたし なす入りそうめん汁	こめ おおむぎ かたくり さとう そうめん	ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	ピーマン はねぎ	もやし たまねぎ なす	421 604 749

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 こ小中
		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 鮭のごまみそかけ もやしのドレッシングあえ ひじきの煮物 ももゼリー	こめ おおむぎ さとう こんにやく ゼリー	ごま あぶら	さけ ハム だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり もやし	449 625 763
19 月	丸型コッパン とり肉のマーマレード焼き 海そうサラダ 豆とトマトのスープ 手作りりんごジャム	パン さとう マーマレード じゃがいも こめこ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	パセリ にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご たまねぎ	434 623 798
20 火	麦ごはん さわらの塩焼き ゆで野菜のポン酢あえ じゃがいものうま煮 味付けのり	こめ さとう おおむぎ じゃがいも こんにやく	あぶら	さわら かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	432 605 741
21 水	ひじきごはん 焼き豆腐のみそだれかけ モロヘイヤ入り きゅうりの酢の物 わかめ汁	こめ こんにやく さとう かたくり	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ やきどうふ とうふ かまぼこ	ひじき ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん モロヘイヤ はねぎ	ごぼう もやし しいたけ しょうが きゅうり えのきたけ	430 622 774
22 木	スイートロールパン (こ・小1.2年なし) 和風スパゲッティ にんじんサラダ きなこビーンズ 青りんごゼリー	パン スパゲッティ さとう ゼリー	あぶら ごま	ベーコン まぐろ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ にんにく もやし	337 642 801
23 金	麦ごはん さばのゆずしょうゆ焼き ゆで野菜の ごまドレッシングあえ 高野豆腐の卵とじ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さば ハム とりにく こうどうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	ゆず もやし たまねぎ	475 692 861
26 月	ミルクパン 鶏肉のレモンペッパー焼き ひじきのサラダ 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	438 627 803
27 火	全国味めぐり愛媛県 麦ごはん せんざんき(鶏のから揚げ) お揚げのみそ汁 おひたし かわちばんかん	こめ おおむぎ かたくり	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく えのきたけ はくさい かわちばんかん	427 626 767
28 水	麦ごはん いわしのみそ煮 ふしめん汁 きゅうりのごま酢あえ	こめ おおむぎ ふしめん さとう	あぶら ごま	いわしのみそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	401 602 709
29 木	ナンカレー 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	ナン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もやし	458 598 747
30 金	半夏生献立 麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜と キャベツのごまあえ 半夏の団子	こめ おおむぎ かたくり さとう だんご	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とうふ かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく ねぶか ねぎ キャベツ	470 658 818



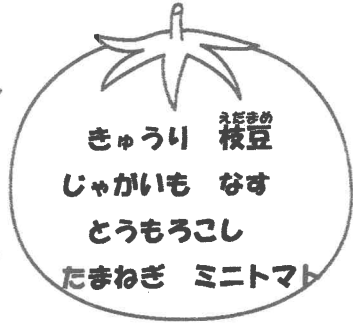
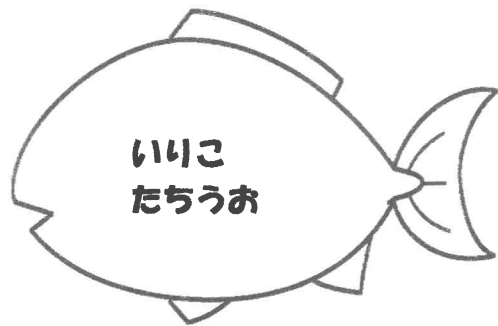
食育だより6月号

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・食事の準備を 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わか りがあることを理解し、尊重できる。</p>

食育月間「食育」

<h3>朝ごはんを食べる</h3> 	<h3>家族で食卓を囲む</h3> 	<h3>一緒に食事の支度を する</h3> 	<h3>わが家の味を伝える</h3> 
---	---	---	--