

2024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。

♥17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。今月は👑「かがわ印給食」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)	
			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
3月	きなこ あげパン	ポークビーンズ げんきサラダ	パン さとう	あぶら	きなこ ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう 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
4火	むぎごはん	さわらのごまみそやき じゃがいものみそしる キャベツのごますあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら すりごま	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ
5水	セルフおにぎり	とりにくのてりやき こまつなのおひたし ぐだくさんのみそしる うめぼし	こめ おおむぎ さとう でんぷん		とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	のり ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ うめぼし
6木	ハヤシライス	キャベツとパインのサラダ ミニトマト(こども園なし)	こめ おおむぎ こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラガス ミニトマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パインアップル
7金	むぎごはん	さばのうめてりやき キャベツのごますあえ にくじゃが	こめ さとう おおむぎ でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら すりごま	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 コーン キャベツ きゅうり たまねぎ
10月	スイートロールパン (こども園、 小1～3年なし)	とくせんいぶきいりこラーメン かまあげいりこの スパイシーフラ ゆでやさいとツナのサラダ しこくゼリー	パン めん さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう いりこ	たべてな はねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ しいたけ きゅうり
11火	むぎごはん	さけのごまみそかけ もやしのドレッシングあえ ひじきのにももの	こめ おおむぎ さとう こんにやく	すりごま 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
12水	ぶたどん	とうふナゲット ゆでとうもろこし	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく やきどうふ 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 えのきたけ しょうが たまねぎ コーン
13木	コッペパン	とりにくのマーメレードやき かいそうサラダ まめとトマトのスープ てづくりりんごジャム	パン マーメレード さとう じゃがいも こめこ	ごまあぶら ごま すりごま 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 たまねぎ りんご
14金	むぎごはん	さわらのゆずしょうゆやき スナッフえんどうのサラダ じゃがいもと あつあげのにももの ふりかけセレクト(おかか・のり)	こめ おおむぎ じゃがいも レアシュガー	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく あつあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう ふりかけ	スナッフえんどう にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが

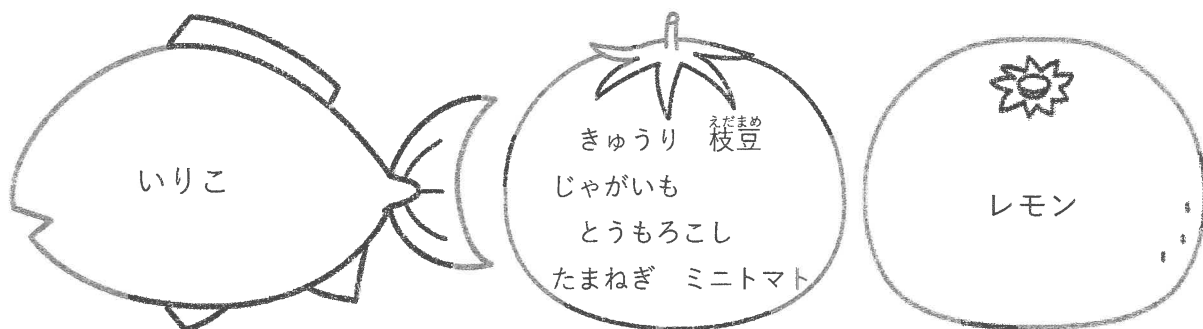
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物
17月	あん サンドイッチ	スタミナサラダ せとのチャウダー	パン こめ レアシュガー さとう じゃがいも ふしめん	あぶら ごま	あずき ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	オクラ にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり エリンギ
18火	ふるさとの食 再発見週間 ビビンバ	えだまめのしおゆで とうふとわかめのスープ アップルパイ	こめ おおむぎ レアシュガー さとう パイ 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
19水	むぎごはん	さばのゆずしょうゆやき もやしとこまつなの ごまドレッシングあえ こうやどうふのたまごとじ	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 こうやどうふ 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
20木	むぎごはん	とりにくのやくみソースかけ きゅうりのごまあえ まごはやさしいに	こめ おおむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	はねぎ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーンごぼう しいたけ
21金	むぎごはん	いわしのみそに きゅうりのごますあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま	いわしの みそ煮 あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ	キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ
24月	バターロールパン (こども園、 小1～3年なし)	ひやしちゅうかそば ちくわのカレーあげ	パン めん レアシュガー こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	やきぶた ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし
25火	全国味めぐり 鳥取県 麦ごはん	とりにくの らっきょうソースかけ もやしのあますあえ じゃぶに	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま すりごま あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	らっきょう もやしごぼう きゅうり しいたけ ねぶかねぎ
26水	むぎごはん	いわしのかばやきふう ピーマンのおひたし じゃがいものみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	いわし かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ピーマン はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ
27木	バターロールパン (こども園、 小1,2年なし)	スパゲッティのミートソースかけ ごぼうのサラダ ココアビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー しめじ ごぼう キャベツ きゅうり
28金	ナンカレー	じゃがいものシャキシャキサラダ こにぼしのレモンず 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	ぎゅうにゅう かえり 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 レモン

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・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、ていねいにおこないましょう。

旬の味 ～6月の旬の食材～



1 全国味めぐりについて

6月は、鳥取県の郷土料理・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。

～鳥取県の郷土料理・特産物～

きょうどりょうり 郷土料理



鳥取県の郷土料理の「じゃぶ」は、豆腐・野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくるのに由来しています。また、色々な野菜をこった煮る料理だからという説もあります。お鍋ひとつで簡単にでき、肉やたくさん野菜を摂取できる栄養満点の郷土料理です。
鳥取県にちなんだ給食は25日（火）に登場します。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物

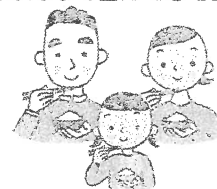


鳥取県の特産物は、「とうふちくわ」が有名です。
木綿豆腐と魚肉のすり身を混ぜ合わせ、蒸しあげたものです。オーブントースターでふっくらと焼いて食べるとさらにおいしいです。カレー味、レモン味といった味つけ商品や、「とうふちくわ」を利用したシュウマイなどの加工食品もあります。

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」「様々な経験を通じて『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」とことと位置付けています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、白昼から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



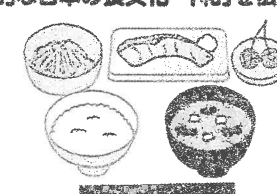
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

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か噛んでいますか？

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

よくかんで食べる かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく 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。	栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。
---	---	---	---