

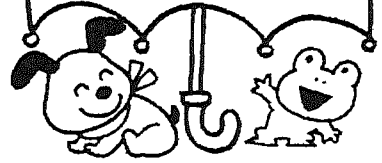
日	曜	献立名	牛乳	主 材 料						1人1日(上) たんぱく質(下)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
1	木	黒糖パン ちゃんごうどん 大根サラダ	○	鶏肉 油揚げ ちくわ まぐろ水煮		にんじん ねぎ ほうれん草	キャベツ 干しいたけ 大根	黒糖パン うどん 砂糖	マヨドレ ごま	757(kcal) 33
2	金	たこめし  たこ 油揚げ かみかみサラダ  けんちん汁 チーズ	○	豆腐 油揚げ	しらす干し チーズ	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ レモン汁 大根	米 強化米 砂糖	アーモンド マヨドレ	761 35
5	月	ごはん  県産のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	○	鶏ミンチ 生揚げ	のり佃煮 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	米油	722 26.7
6	火	パン ぼんかんジャム 県産ミートボールのスープ ひじきとツナのサラダ	○	豆腐&チキンボール まぐろ水煮	ひじき	小松菜 にんじん	ぼんかんジャム 玉ねぎ 竹の子 干しいたけ キャベツ きゅうり	パン 春雨	マヨドレ ごま	858 32.6
7	水	パン いちごジャム 県産ハンバーグ はなっこりーのクリーム煮 わき愛す(やまもも)	○	ポーク&チキンハンバーグ 鶏肉	牛乳 やまももアイス	はなっこりー にんじん	玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン	848 29.7
8	木	梅ちりごはん レンコ鯛の唐揚げ ごま和え みそ汁	○	レンコ鯛の唐揚げ 豆腐 油揚げ みそ	しらす干し わかめ	梅 ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ	米 強化米 砂糖	米油 ごま	754 31.1
9	金	ごはん 味付のり  親子丼 ほうれん草のおかか和え ゆずゼリー	○	鶏肉 卵 きくらげ天 かつお節	のり	小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ ゆずゼリー 	米 強化米 砂糖	米油	737 28.8
12	月	ごはん 韓国風肉じゃが ナムル	○	牛肉		にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ねぎ もやし	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま ごま油	819 28.4
13	火	パン チョコパテ スペイン風オムレツ ミネストローネ オレンジ	○	スペイン風オムレツ ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし セロリ オレンジ	パン じゃが芋 マカロニ	チョコパテ	831 28.9
14	水	ごはん ハヤシシチュー ピーマンサラダ	○	牛肉 まぐろ水煮		にんじん トマトジュース ピーマン	玉ねぎ もやし	米 強化米 じゃが芋 砂糖	米油 ドレッシング	789 27.5
15	木									
16	金	ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 即席漬	○	さばのみそ煮 鶏肉 さつま揚げ	まわかめ	にんじん 絹さや	切干大根 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 強化米 じゃが芋 砂糖	米油	800 29.5
19	月	ひじきごはん  野菜のごまドレッシング 相性汁 あじさいゼリー	○	鶏肉 油揚げ ベーコン 豆腐 みそ	ひじき しらす干し 牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 	米 強化米 砂糖 砂糖	米油 ごま 米油 	812 29.1
20	火	パン マーシャルビーンズ いわしのアングレース キャベツとベーコンのスープ	○	マーシャルビーンズ いわし ベーコン		にんじん ねぎ	キャベツ えのき茸	パン パン粉 砂糖 春雨	米油	847 32.9
21	水	菜めし 焼きししゃも 野菜のうま煮	○	鶏肉 生揚げ ちくわ	ししゃも	菜めしのもと にんじん さやいんげん	ごぼう	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油	763 30.5
22	木	わかめむすび  乾パン 豚汁 冷凍みかん	○	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう 冷凍みかん	米 強化米 乾パン	さつま芋 こんにゃく	812 26.5
23	金	ごはん おかかふりかけ  にんじんしりしり もずくスープ 沖縄パインゼリー	○	まぐろ水煮 卵 糸かまぼこ 豆腐	もずく	にんじん にんじん ねぎ	パインゼリー	米 強化米	米油	730 23.7
26	月	麦ごはん 福神漬 夏野菜カレー フルーツ杏仁	○	豚肉		にんじん ねぎ  小松菜 にんじん	福神漬 玉ねぎ なす とうもろこし かつお みかん りんご もも	米 麦 強化米 じゃが芋	米油	778 25.6
27	火	蒸しパン 皿うどん ツナと野菜のごま和え	○	豚肉 いか ちくわ うすら卵 まぐろ水煮		にんじん  小松菜 にんじん	キャベツ 竹の子 玉ねぎ もやし	蒸しパン 皿うどん 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま	853 37.8
28	水	 期末テストの為、給食なし								
29	木	 期末テストの為、給食なし								
30	金	わかめごはん あじフライ ゆかり和え 豆腐汁	○	あじフライ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ゆかり 玉ねぎ えのき茸	米 強化米	米油	729 29.5

食育だより 6月号

和木町立学校給食センター
栄養教諭 藤中 啓子

6月の給食予定

- 2日(金) 虫歯予防デー献立
- 7日(水) わき愛す
- 15日(木) おむすび弁当の日
- 22日(木) 非常食給食
- 28日29日 給食なし



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



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、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

<p>朝食を食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p>	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p>
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</p>	<p>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</p>	<p>親子で一緒に食事の支度をする</p>	<p>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</p>	<p>何でも良いので、出来ることから取り組んでみてはいかがでしょうか。</p>

6月のお弁当の日 15日(木)は おむすび弁当の日

6月7日(水)
和木中の給食に
「わき愛す」が出ます!

一昨年度から、幼稚園、小学校、中学校の共通の取組として、毎月あるお弁当の日を、学期ごとに1回ずつ「おむすび弁当の日」としています。

この取組には、いくつかの約束があります。

- 1、おむすび作りには、成長段階に応じて、必ず子どもが関わること。
(幼稚園児は米とき、小学生は具の用意、中学生はおむすびをにぎるなど)
- 2、持ってくるのはおむすびと漬物のみ(但し、おむすびの具は何を入れても良い)

この取組を通して、次に挙げていることを学び、感じてほしいと思います

- * おむすび作りに関わることで「食」に対して興味関心を持つことができるようになる
- * おむすびだけの食事を通して「食」への感謝の気持ちを持つことができるようになる

おむすびを作る時の注意点!・・・食中毒予防のため

- * おむすびを作る時には、必ず手洗いをし、素手でごはんをさわらないようにする(手袋又はラップ使用が望ましい)
- * 作ったおむすびは、少し冷ましてからラップで包むか入れ物に入れるようにする(その日の天候によっては、保冷剤を入れておく)

ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



6月5日(月)から9日(金)までは、県産食材利用週間で、山口県産の食材をたくさん使って給食を作ることになっています。その間の7日(水)に、和木中学校の給食に、和木町の地場産物として「わき愛す やまもも」を出すことになりました。

これは、和木町地域振興協会の方のご協力により、実現しました。当日は、和木中学校に直接「わき愛す」を納入していただき、給食を食べ始めた頃を見計らって、各クラスに「わき愛す」を届ける予定にしています。

和木町の地場産物を給食に出せることになり、本当にうれしく思っています。「わき愛す やまもも」楽しみにしててくださいね。

