H30　6月　学校給食献立表

※すべての日に牛乳がつきます。

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめも おもにからだのちやにくになるもの（赤）	おもにからだのちょうしをととのえるもの（緑）	おもにねつやちからのもとになるもの（黄）	ちょうみりょう	エネルギー（kcal） 小／中
1	金	ごはん			ごはん		683／844
		ちくぜんに	とりにく、うずらたまご	ごぼう、にんじん、たけのこ、だいこん、れんこん	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ、みりん、わふうだし	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、こまつな	さとう	しょうゆ	
		チーズ（中学校のみ）	キャンディチーズ（カルシウム強化）				
4	月	ごはん			ごはん		778／943
		ほねくのいそべあげ	ほねくあげ、あおのり		こむぎこ、あぶら	しお	
		すのもの	ちりめん、わかめ	きゅうり	ごま、さとう	しょうゆ、しお、す	
		きんぴらごぼう	とりにく、いか、あぶらあげ	ごぼう、にんじん	こんにゃく、さとう、あぶら	わふうだし、しょうゆ、みりん、さけ	
5	火	コッペパン			コッペパン		663／801
		ハンバーグ	ハンバーグ		あぶら		
		ボイルやさい		キャベツ、にんじん、コーン		ソースこぶくろ	
		ミネストローネ	ベーコン	パセリ、トマト、にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、ズッキーニ	マカロニ、じゃがいも	コンソメ、がらスープ、しお、こしょう	
6	水	ごはん			ごはん		595／734
		いわしのみぞれに	いわしのみぞれに				
		さんしょくあえ	ひじき、きんしたまご	こまつな	さとう	みりん、しょうゆ	
		みそしる	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こんにゃく	かつおだし、みそ	
7	木	コッペパン			コッペパン		731／861
		クリームシチュー	ぶたにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	じゃがいも	しお、こしょう、スープストック、クリームシチュールウ	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	チキンハム	ブロッコリー、コーン	さとう	す、しお、こしょう	
		プリン（デザートセレクトの日）	プリン				
8	金	わかめごはん			わかめごはん		749／898
		こうやどうふとえんどうのたまことじ	たまご、こうやどうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、うすいえんどう	さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ、みりん、しお	
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		
		メロン		メロン			
11	月	ごはん			ごはん		705／872
		くじらのたつたあげ	くじら	しょうが、にんにく、りんご	でんぷん、あぶら	みりん、さけ、しょうゆ	
		ばいにくあえ	ちりめん	きゅうり、キャベツ、ばいにく		みりん、しょうゆ	
		とふのこのにもの	とりにく、とふのこ、あぶらあげ	こまつな、はくさい、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、わふうだし	
12	火	コッペパン			コッペパン		784／925
		グリルチキンマーマレードソース	とりにく	にんにく	あぶら	しお、くろこしょう、マーマレード、しょうゆ、ワイン	
		ブロッコリー（たまごなしマヨネーズタイプ）		ブロッコリー		たまごなしマヨネーズタイプこぶくろ	
		あさりのチャウダー	あさり、だいず、ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム	バター	クリームスープ、コンソメ、しお、こしょう	
13	水	ごはん			ごはん		653／791
		さばのしおやき	さば			しお	
		ごまあえ		こまつな、もやし	さとう、ごま	しょうゆ	
		みそしる	わかめ、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	こんにゃく	かつおだし、みそ	
14	木	柿パン			柿（かき）パン		732／886
		とりのからあげうめふうみ	とりにく		でんぷん、さとう、あぶら	うめびしお、さけ、しお	
		赤たまねぎのサラダ		あかたまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん		やさいいっぱいドレッシング	
		はるさめとたまごのちゅうかスープ	たまご	もやし、にら、にんじん	はるさめ、でんぷん	ちゅうかスープ、しょうゆ、こしょう、しお	
15	金	こだいまい			こだいまい		640／788
		にくじゃがに	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、いんげん	いとこんにゃく、さとう、じゃがいも	さけ、しょうゆ、みりん	
		じゃこサラダ	ちりめん	だいこん、きゅうり	あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す	
18	月	柿の葉ずし			かきのはずし（さけ、さば）		622／803
		てづくりかきあげ	いとかまぼこ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ピーマン	あぶら、さつまいも、こむぎこ	わふうだし、しお	
		にくうどん	ぎゅうにく、かまぼこ	しいたけ、たまねぎ、ねぎ	うどん	だしこんぶ、かつおだし、みりん、しょうゆ、しお	
19	火	コッペパン			コッペパン		699／842
		ボルシチ	ぶたにく、だいず、サワークリーム	ビーツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ	さとう、じゃがいも、あぶら	ケチャップ、スープストック、しお、こしょう	
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん、ほうれんそう	さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお	
		（かたぬき）サッカーボールチーズ	かたぬきチーズ				
20	水	ごはん			ごはん		676／834
		マーボーどうふ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ	たけのこ、にんにく、ねぎ、しょうが	ごまあぶら、でんぷん	マーボーどうふのもと	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ、チキンハム	もやし、にんじん	ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ、いちみとうがらし	
		すもも		すもも			
21	木	こくとうパン			こくとうパン		778／970
		ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく	にんにく	あぶら、でんぷん	ソース、ケチャップ、しお、こしょう	
		かいそうとえだまめのサラダ	かいそうミックス、えだまめ	キャベツ、にんじん、こまつな	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、す	
		フルーツカクテル		みかん、もも、パイン、カクテルゼリー	さとう		
22	金	ごはん			ごはん		715／888
		あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ、にんじん	あぶら、こむぎこ、さとう	しょうゆ、す、しお、さけ	
		ミニトマト		ミニトマト			
		ひじきのいりに	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	にんじん	あぶら、こんにゃく、さとう	わふうだし、みりん、さけ、しょうゆ	
25	月	おやこどんり			むぎごはん		664／825
			とりにく、たまご、かまぼこ	たまねぎ、ねぎ	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	
		しゃきしゃきやさいのうめあえ	いとかまぼこ、かつおぶし、しおこんぶ	きゅうり、にんじん、せんぎりだいこん	はちみつ、ごま	うめびしお、しょうゆ	
26	火	まるパン			まるパン		806／963
		しろみざかなフライ	ほき、たまご		あぶら、こむぎこ、パンこ	しお、こしょう	
		ボイルキャベツ、タルタルソース		キャベツ		タルタルソース	
		かぼちゃのポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ、なまクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ		しお、こしょう、クリームスープ、コンソメ	
27	水	カレーライス			むぎごはん		696／846
			ぶたにく	たまねぎ、にんじん、いんげん	あぶら、じゃがいも	スープストック、ソース、カレーこ、カレールウ、ケチャップ、しお	
		かいそうサラダ	かいそうミックス、ちりめん	だいこん、にんじん	ごまあぶら、さとう	す、しお、こしょう、しょうゆ	
		のむヨーグルト	ヨーク（中学校ジョア）				
28	木	コッペパン、いちごジャム			コッペパン、イチゴジャム		745／902
		あつあげとたけのこのちゅうかいため	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、にら、もやし、しょうが、ねぎ	ごまあぶら、でんぷん、さとう	ちゅうかスープ、しょうゆ、オイスターソース	
		チキンチキンごぼう	とりにく（わかどり、ひねどり）	ごぼう	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ	
29	金	ごはん			ごはん		592／725
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、にら	いとこんにゃく、さとう、じゃがいも	みりん、しょうゆ、さけ	
		いそかあえ	きざみのり	ほうれんそう、はくさい	さとう	みりん、しょうゆ	
		うめぼし		うめぼし			

＊材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

スプーンマークの日はスプーンがつきます。スプーンは、献立にあわせつけています。

今月の予定

- 6/4→かみかみ給食
- ●6/7→セレクト給食（デザート）
- 6/11（月）～15（金）→残量調査週間(学校でも調査をお願いします。)

よくかんで食べましょう。

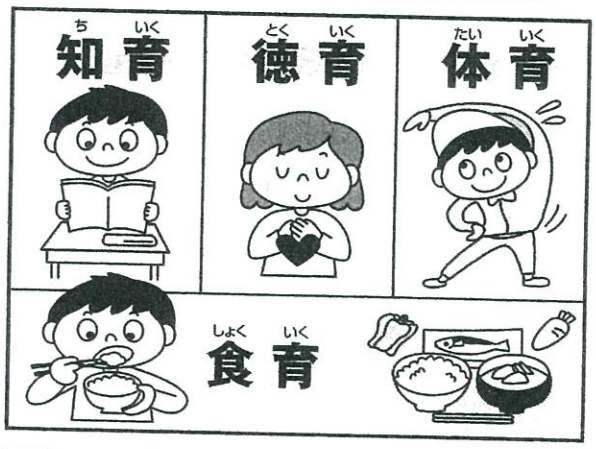
「食育」は生きる上での基本です！ ～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にする心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは…（食育基本法・前文より）

◎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

◎さまざまな経験を通じて「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こと

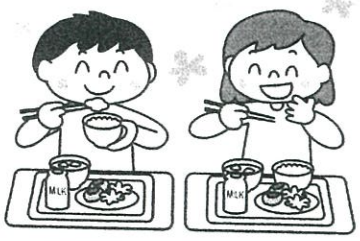


●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

★食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



★心身の健康

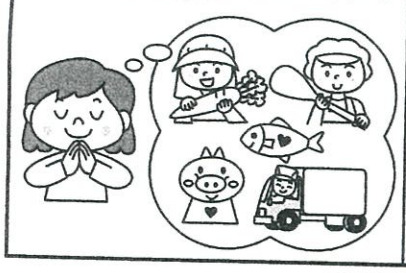
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

★食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。

★感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。



★社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

★食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

食中毒予防の3原則

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

自分に合った食べ方を身につけよう

健康や食べ物についての情報があふれる時代。でも、「これさえ食べれば健康になる」というものはありません。たくさんあれば貯めておけるお金とは違い、食べ物は多くとりすぎれば太りすぎや肥満の原因になり、少なすぎては命を支えきれません。ただ好きな物を好きなだけ食べていても健康は維持できないのです。学校給食を通して、さまざまな食べ物や料理にふれて食の経験を豊かにし、置かれた状況に応じて、栄養のバランスを考えながら、自分に合った食べ方を選んで実行できる力を身につけてほしいと思います。

食後の歯みがきをしっかりしよう

6月4日から1週間は「歯の口の健康週間」です。歯の健康は生きていくうえでとても大切です。むし歯の予防には、よくかんだり、時間を決めて食べることも大切ですが、食後のていねいな歯みがきが一番大事です。それはむし歯の原因となる食べ物のかすを歯から取り除けるからです。「口の中においしい味が残っているのにもったいないな…」と思っている人はいませんか？ でも歯みがきをすれば、気分もすっきりして、次の活動に気持ちよく取り組めます。歯ブラシは毎日乾燥させ、清潔に保つことも忘れないでください。