令和元年（2019）　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	ざいりょうめい 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
3	月	ごはん、ひじきのり	ひじきのり		ごはん		751／902
		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	
		じゃこいりフライビーンズ	ちりめん、だいず		でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ	
4	火	コッペパン			コッペパン		701／838
		スパゲティミートソース	ぎゅうひきにく、とりひきにく、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、セロリー、しょうが、にんにく	スパゲティ、オリーブあぶら	ケチャップ、しお、こしょう、デミグラスソース、スープストック、ケチャップ、ソース	
		ごぼうサラダ	チキンハム	キャベツ、ほうれんそう、ごぼう	ねりごま、さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
5	水	ごはん			ごはん		622／752
		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、いりたまご	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	
6	木	メロンパン			メロンパン		697／804
		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		ブロッコリー、コーン		たまねぎドレッシング	
7	金	かりかりうめごはん			かりかりうめごはん		797／900
		こうやどうふとえんどうのたまごとじ	たまご、こうやどうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、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		
		瀬戸内産レモンのカスタードタルト	レモンのカスタードタルト				
10	月	柿いりキーマカレー			むぎごはん		724／834
			とりひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、冷凍かき	じゃがいも	カレールウ、ソース、ケチャップ、スープストック、カレーこ、しお	
		てつぶんたっぷりサラダ	ひじき、ハム	もやし、こまつな	ごまあぶら、さとう、ごま	す、しょうゆ、みりん、さけ	
		キャンディチーズ（中学校のみ）	キャンディチーズ				
11	火	コッペパン			コッペパン		777／913
		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	
12	水	ごはん			ごはん		661／795
		さばのしおこうじやき	さば			しおこうじ	
		ごまあえ		こまつな、はくさい	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	
13	木	パン、マーシャルビーンズ			コッペパン、マーシャルビーンズ		766／899
		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	
		ミニトマト		ミニトマト			
		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、たけのこ	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	
14	金	ごはん			ごはん		718／859
		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	
17	月	ごはん			ごはん		679／816
		マーボーどうふ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ	にんじん、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	
18	火	パン、ブルーベリージャム			コッペパン、ブルベリージャム		627／746
		ポークビーンズ	ぶたにく、しろはなまめ	たまねぎ、にんじん、いんげん、トマト、しめじ	じゃがいも、あぶら、さとう	コンソメ、こしょう、しお、ケチャップ	
		かんてんサラダ		キャベツ、きゅうり、かんてん		あおじそドレッシング	
19	水	柿の葉ずし			かきのはずし（さけ、さば）		711／853
		てづくりかきあげ	えび	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	
		なすときゅうりのすみそあえ		なす、きゅうり	さとう	みそ、す	
		にくうどん	ぎゅうにく、かまぼこ	しいたけ、ねぎ	うどん	だしこんぶ、かつおだし、みりん、しょうゆ、しお	
20	木	こくとうパン			こくとうパン		730／851
		とりにくのバーベキューソース	とりにく	にんにく、りんご	あぶら、でんぷん、さとう	さけ、しょうゆ、しお、いちみとうがらし	
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん、ほうれんそう		やさいいっぱいドレッシング	
		フルーツ杏仁（あんにん）	ぎゅうにゅう寒天	みかん、もも、パイン	さとう		
21	金	ごはん			ごはん		715／859
		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	
24	月	おやこどんり			むぎごはん		675／818
			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こんぶあえ	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	さとう、ごま	うめびしお、しょうゆ	
		すもも		すもも			
25	火	まるパン			まるパン		741／854
		しろみざかなフライ	しろみざかな（メルルーサ）、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		キャベツ		ソースこぶくろ	
		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	
26	水	ごはん			ごはん		642／762
		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	
		もやしのナムル		もやし	ごま、ごまあぶら	しょうゆ	
		にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				
27	木	コッペパン			コッペパン		603／714
		ハンバーグ	ハンバーグ		あぶら	ケチャップ、ソース、ワイン	
		ミネストローネ	ベーコン	パセリ、トマト、パプリカ、たまねぎ、セロリー、にんにく、ズッキーニ	マカロニ、オリーブあぶら	コンソメ、しお、こしょう	
		メロン		メロン			
28	金	ごはん、ふりかけ			ごはん、ふりかけ		708／849
		ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ、あぶら	カレーこ	
		かいそうサラダ	かいそうミックス、ツナ	だいこん、にんじん、きゅうり	ごまあぶら、さとう	す、しお、こしょう、しょうゆ	
		みそしる	とうふ、あぶらあげ	にんじん、こまつな、たまねぎ		かつおだし、みそ	

＊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。

よくかんで食べましょう。

今月の予定

- 6/3（月）6/4（火）は、かみかみ給食です。●6/7→セレクト給食（デザート）
- 6/10（月）～14（金）→残量調査週間(学校でも調査をお願いします。）

6月は「食育月間」

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期

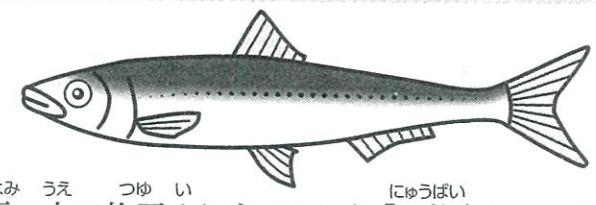
健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期

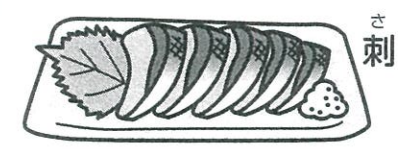
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

食にまつわる旬の言葉

入梅いわし



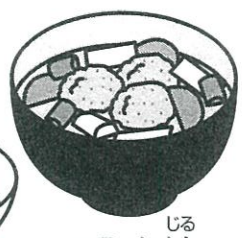
暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期（6～7月）に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。



刺し身

さんが焼き

なめろう



つみれ汁

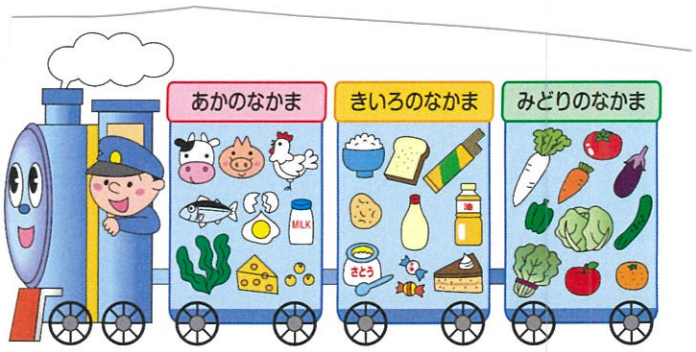
よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、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。一口30回を意識して食べてみましょう。 学校給食 *2019 May*

学校給食の衛生管理

学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」（文部科学省）に沿って実施されます。これは給食で事故が起きないように衛生管理の重要項目が示されたものです。さらに毎日、これらの項目を「学校給食日常点検票」で確認することが義務づけられています。また施設の衛生管理については定期検査も行われています。

日常点検票では、こんなことをチェックしています

- ☑水道水の塩素濃度のチェック
- ☑材料のチェック（検収）
- ☑調理員さんの健康状態の確認
- ☑手洗いの徹底
- ☑調理時の温度管理
- ☑材料と調理ずみ食品を保存
- ☑子どもたちが食べる30分前に検食
- ☑給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認　など