


令和2年(2020年) 6月 学校給食献立表




九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやくになるもの (赤)	おもにからだのちようしをとのえるもの (緑)	おもにねつやちからのものになるもの (黄)	ちようみりよう	
1	月	むぎごはん			むぎごはん	648	
		カレーライス	ふたにく、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら	780	
2	火	かいそうサラダ	かいそうミックス、ちりめんじゃこ	だいこん、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	691	
		コッペパン			コッペパン	835	
3	水	ハンバーグ	ハンバーグ			667	
		ポイルやさいソース		キャベツ、にんじん		827	
4	木	クリームスープ	とりにく、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、パセリ	じゃがいも、バター	719	
		ごはん			ごはん	834	
5	金	さばのみそに	さばのみそに			648	
		こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、きゅうり	ごま	777	
8	月	けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ	さといも	666	
		げんりょうパン			コッペパン	833	
9	火	やきそば	ふたにく、いか、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	やきそばめん、あぶら	655	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ、みかん、もも、パイナップル	さとう	749	
10	水	ごはん			ごはん	737	
		さわらのしろしょうゆやき	さわら		さとう	863	
11	木	すのもの	わかめ	きゅうり	ごま、さとう	637	
		みそじる	あぶらあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		759	
12	金	あげししゃも	ししゃも		ごはん	609	
		ゆかりあえ		キャベツ、ゆかり	かたくりこ、あぶら	728	
15	月	きりぼしだいこんのいりに	ふたにく、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん	さとう、あぶら	652	
		くるみパン			くるみパン	788	
16	火	えびグラタン	えびグラタン			709	
		てつぶんたっぷりサラダ	ひじき、チキンハム、えだまめ	もやし、こまつな、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	846	
17	水	くたくさんスープ	とりにく	たまねぎ、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、しょうが	しょうゆ、みりん、す、さけ	655	
		ごはん			ごはん	801	
18	木	こうやどうふとたけのこのにももの	とりにく、こうやどうふ、あぶらあげ	たまねぎ、たけのこ、うすいえんどう	しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし	721	
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん、レモンかじゅう	ごま、さとう、ごまあぶら	859	
19	金	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら	798	
		コッペパン			コッペパン	954	
22	月	さけのムニエル	さけ			679	
		ポトフ	ソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	じゃがいも	816	
23	火	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	747	
		ごはん			ごはん	866	
24	水	じゃがぶたキムチ	ふたにく	たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、しらたき、にら	じゃがいも、さとう	701	
		いそかあえ	のり	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ		852	
25	木	オレンジ				615	
		むぎごはん			むぎごはん	734	
26	金	にくそぼろごはん	ふたにく、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、うすいえんどう、しょうが	さとう	692	
		くきわかめのあえもの	ツナ、くきわかめ	もやし、にんじん	さとう、ごまあぶら	821	
29	月	カットパン			コッペパン	718	
		ソーセージ	ソーセージ			859	
30	火	ポイルキャベツ		キャベツ		745	
		ケチャップ				854	
31	水	あさりのチャウダー	あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、バター	745	
		ごはん			ごはん	854	
1	木	さばのしおやき	さば			655	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、ほうれんそう、もやし	さとう	801	
2	金	みそじる	あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	721	
		コッペパン			コッペパン	859	
3	土	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ、あぶら、さとう	721	
		ブロッコリー		ブロッコリー		859	
4	日	ABCマカロニスープ	ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、セロリ、にんにく、パセリ	マカロニ、あぶら	859	
		ごはん			ごはん	798	
5	月	いかのかりんあげ	いか		かたくりこ、あぶら、さとう	798	
		ごまあえ		もやし、こまつな、にんじん	ごま、さとう	954	
6	火	さつまいものみそじる	とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	さつまいも	954	
		ごはん			ごはん	679	
7	水	マーボーどうふ	とうふ、ふたにく、ぎゅうにく	たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	かたくりこ、ごまあぶら	816	
		ナムル		もやし、こまつな	さとう、ごまあぶら	816	
8	木	コッペパン			コッペパン	747	
		かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ			747	
9	金	ポークビーンズ	ふたにく、しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、トマト	じゃがいも、さとう、あぶら	866	
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	866	
10	土	むぎごはん			むぎごはん	701	
		たにんどんぶり	ぎゅうにく、たまご、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	さとう、あぶら	852	
11	日	しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ、わかめ、しおこんぶ、かつおぶし	れんこん、きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	はちみつ、ごま	852	
		コッペパン			コッペパン	615	
12	月	タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	りんご、にんにく、しょうが	あぶら	615	
		グリーンサラダ		ブロッコリー、きゅうり、コーン、レモンかじゅう	あぶら、さとう	734	
13	火	コンソメスープ	ソーセージ	たまねぎ、セロリ、にんにく、パセリ	じゃがいも、あぶら	734	
		ごはん			ごはん	692	
14	水	ほねくのいそべあげ	ほねく、あおのり		こむぎこ、あぶら	692	
		はりはりづけ		きゅうり、きりぼしだいこん	さとう	821	
15	木	とんじる	ふたにく、とうふ	はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	さつまいも	821	
		ごはん			ごはん	718	
16	金	くじらのたつたあげ	くじら	りんご、しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら	718	
		ばいにくあえ	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、ばいにく		859	
17	土	とんこのこのにももの	とりにく、あぶらあげ、とんこのこ	はくさい、こまつな、にんじん	さとう、あぶら	859	
		げんりょうパン			コッペパン	745	
18	日	スパゲティーミートソース	ぎゅうにく、とりにく、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマト	スパゲティー、オリーブオイル	745	
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	ごま、さとう、あぶら	854	
19	月	ジョア	ジョア			854	
		ごはん			ごはん	854	

※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  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



給食だより

令和2年度6月

九度山町学校給食センター

急に暑くなったり、かと思えば肌寒い日があったりと、季節の変わり目で体調を崩していませんか？
いつもと違う毎日で、なんとなくモヤモヤしたり、不安になったりもしますよね。だんだんと日常が戻ってくることを願いながら、元気に学校生活を送るために生活リズムを整えていきましょう。給食の時間も手洗いやマスクなどで感染予防に十分気をつけながら、楽しい学びとリフレッシュの時間になるといいなと思っています。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>えきだ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>

よくかんで食べるコツ.....

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------

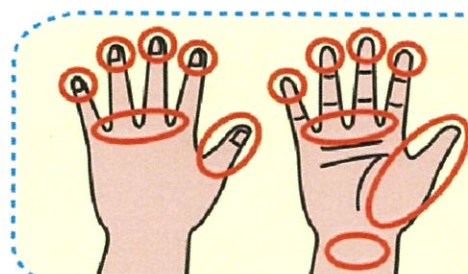
給食でも、根菜類や海藻類など歯ごたえのある食材をたくさん取り入れています。よく噛んで味わって食べてくださいね。

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

給食の前には給食当番さんだけでなく、全員丁寧に手を洗いましよう。