

令和3年(2021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にくになるもの (赤)	おもにからだのちょ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)	ちょうみりょう	
1	火	コッペパン ハンバーグ ブロッコリー あさりのチャウダー	ハンバーグ あさり、とり、きゅう、ゆ、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン ブロッコリー じゃがいも、バター	ケチャップ、ソース、ワイン やさしいっばいドレッシング クリームスープ、スープストック、しお、 こしょう	689 833
2	水	ごはん あげししゃも ゆかりあえ きりぼしだいこんのいりに ナン	ししゃも ぶたにく、あぶらあげ	キャベツ、ゆかり きりぼしだいこん、にんじん、いんげん	ごはん かたくりこ、あぶら さとう、あぶら ナン	しょうゆ、さけ、わふうだし	666 833
3	木	だいすいりキーマカレー フライドポテト	ぶたにく、きゅう、だいす	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、 にんにく、しょうが	あぶら じゃがいも、あぶら	カレー、ケチャップ、スープストック、 ソース、カレー、しお、ガラムマサラ しお	595 721
4	金	ごはん ホイコーロー ちゅうかさラダ	ぶたにく、あつあげ ハム	キャベツ、ピーマン、パプリカ、ねぎ、 しいたけ、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん	ごはん あぶら、さとう、かたくりこ はるさめ、さとう、ごま、 ごまあぶら	テンメンジャン、しょうゆ、さけ、ちゅうか スープ、トウバンジャン、こしょう しょうゆ、す	667 806
7	月	ごはん にくじゃが すのもの	きゅう、ぶたにく ちりめんじゃこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース きゅうり	ごはん じゃがいも、さとう ごま、さとう	しょうゆ、さけ、みりん す、しょうゆ、しお	633 760
8	火	コッペパン しろみざかなフライ ポイルキャベツ ソース かぼちゃのポタージュ	ホキ、たまご とり、きゅう、ゆ、スキムミルク、 こなチーズ、なまクリーム	キャベツ かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	コッペパン こむぎこ、パンこ、あぶら	しお、こしょう ソース クリームスープ、コンソメ、しお、こしょう	736 880
9	水	こうやどうふのそぼろどん しゃきしゃきうめこんぶあえ	とり、きゅう、どうふ、こなチーズ いとがまほこ、しおこんぶ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	ごはん さとう はちみつ、ごま	しょうゆ、さけ うめびしお、しょうゆ	654 784
10	木	コッペパン ミンチカツ カラフルサラダ あいしょうじ	ミンチカツ ツナ、えだまめ ベーコン、きゅう、ゆ	たまねぎ、にんじん、えのき	コッペパン あぶら あぶら、さとう じゃがいも、あぶら	す、しお、こしょう かつおだし、みそ、こしょう	750 870
11	金	ごはん とりにくのてりやき ナムル にらとたまごのスープ	とりにく たまご、とうふ	しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん はくさい、にら、にんじん	ごはん さとう ごまあぶら、ごま	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ しょうゆ、ちゅうかスープ、 とりがらスープ	670 805
14	月	ごはん さわらのしおやき きゅうりとこんにゃくのサラダ とんじる	さわら ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	きゅうり、こんにゃく、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	ごはん ごまあぶら、ごま、さとう さといも	しお しょうゆ、す かつおだし、みそ	663 793
15	火	コッペパン ビーフシチュー てつぶんたっぷりサラダ	きゅう、ぶたにく、こなチーズ ひじき、えだまめ、ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、 にんにく もやし、こまつな、にんじん	コッペパン じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま	ビーフシチュー、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレー、しお、こしょう しょうゆ、みりん、さけ、す	657 784
16	水	ごはん くじらのたつたあげ ばいにくあえ とふのこのにも	くじら とりにく、とふのこ、あぶらあげ	りんご、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり はくさい、こまつな、にんじん	ごはん かたくりこ、あぶら さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん うめびしお、みりん、しょうゆ しょうゆ、さけ、わふうだし	713 854
17	木	コッペパン さけのムニエル ポトフ りんごジャム	さけ ウィンナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	コッペパン こむぎこ、バター じゃがいも りんごジャム	しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	632 748
18	金	カレーライス あさりのごまドレッシング	きゅう、ぶたにく あさり	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、 しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごはん じゃがいも、あぶら ごま、さとう、あぶら	カレー、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレー、しお、 しょうゆ、す	663 804
21	月	ごはん あじのなんばんづけ ミニトマト ひじきのいりに	あじ とりにく、だいす、ひじき、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん ミニトマト こんにゃく、にんじん	ごはん こむぎこ、あぶら、さとう あぶら、さとう	す、しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	723 868
22	火	メロンパン クリームシチュー グリーンサラダ	とりにく、しろういんげん、まめペースト、 きゅう、ゆ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 パセリ ブロッコリー、きゅうり、コーン、 レモン、かじゅう	メロンパン じゃがいも あぶら、さとう	クリームシチュー、 スープストック、しお、こしょう す、しお、こしょう	678 765
23	水	ごはん とりにくのからあげ はりはりづけ あさりのみそしる げんりょうパン	とりにく あさり、とうふ、あぶらあげ	しょうが、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん こんにゃく、えのき、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、しお す、しょうゆ かつおだし、みそ	749 917
24	木	ながさきさうどん フライビーンズ	ぶたにく、いか、えび、かまほこ だいす	たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、 にんじん	コッペパン さうどんめん かたくりこ、さとう、ごまあぶら かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース、さけ、しお、 ちゅうかスープ、とりがらスープ、こしょう しょうゆ	675 818
25	金	ごはん じゃがいもとうすらたまごの そぼろに だいこんツナサラダ	きゅう、うすらたまご ツナ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが だいこん、こまつな、レモン、かじゅう	ごはん じゃがいも、さとう さとう、あぶら、ごま	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、す、しお、こしょう	672 812
28	月	ごはん さばのみそに おかかあえ のっぺいじ	さばのみそに かつおぶし とうふ、あぶらあげ	キャベツ、ほうれんそう だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	ごはん さとう さといも、かたくりこ、さとう	しょうゆ かつおだし、しょうゆ、しお	664 823
29	火	げんりょうパン やきそば かいそうサラダ ジョア	ぶたにく、いか、あおのり かいそうミックス、ちりめんじゃこ ジョア	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら だいこん、きゅうり、にんじん	コッペパン やきそばめん、あぶら あぶら、さとう	ソース、ケチャップ、しお しょうゆ、す、しお、こしょう	696 801
30	水	ごはん いかのかりんあげ ごまあえ みそしる	いか あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう さとう、ごま じゃがいも	しょうゆ、さけ しょうゆ かつおだし、みそ	681 820

※材料等の都合により献立内容を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3年6月 九度山町学校給食センター

さわやかな季節はあっという間で、今年は早くも梅雨入りが発表されました。気温と湿度が高くなる日が増えてきます。なんとなく体もしんどくて食欲が減退してくる頃でもあります。これからくる夏の本格的な猛暑に負けないよう、今からしっかり食事をとって体づくりをしておきたいですね。

さて、6月は「食育月間」です。給食では「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねるとともに、給食を食事の見本として、食の知識を身につけてほしいと思っています。

食育で育てたい **食べる力** .....

<p>食べ物やつくる ひとへの感謝の心</p>	<p>一緒に食べたい 人がいる (社会性)</p>	<p>心と身体の健康 を維持できる</p>	<p>食事の重要性や 楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や 食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化 を理解し伝える ことができる</p>
-----------------------------	-----------------------------------	---------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------

## ○6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

歯と口の健康を保つためには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活やよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

よく噛んで食べることで、唾液がたくさん出て虫歯予防になります。消化吸収もよくなるし、食べ物本来の味を十分に味わうこともできます。よく噛んで食べるということがたくさんありますね！

## 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

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べものを取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスをこまめに使えば、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p>
---	--	--	--



天候が不順で人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってきます。食中毒の原因物質はさまざまですが、一年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。しっかり手を洗って、食中毒を予防しましょう。

## 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

<p>食事やおやつの前</p>	<p>外から帰った時</p>	<p>料理をする前</p>	<p>トイレの後</p>	<p>掃除の後</p>	<p>動物を触った後</p>
-----------------	----------------	---------------	--------------	-------------	----------------