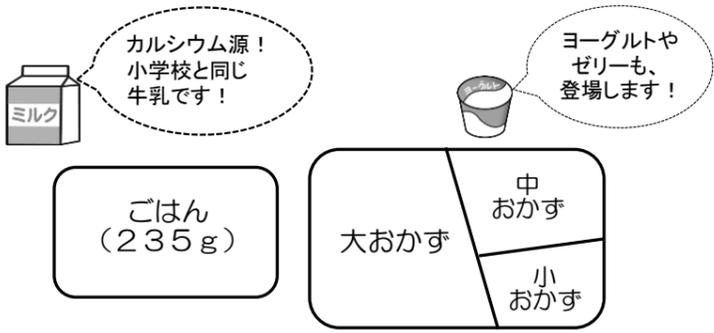


中学校給食のイメージ図



6月は食育月間です! 毎月19日は食育の日です。6月19日は食育月間の食育の日にあたります。子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。日々忙しい生活を送る中で、忘れがちな「食」の大切さを見直してみましょう。食育で育てたい6つの力: 1. 食事の重要性や楽しさを理解する, 2. 食べ物や作ってくれる人に感謝の気持ちをもち, 3. 心と身体の健康を維持できる, 4. 食事を一緒にとることやマナーを守ることで社会性を身につける, 5. 食べ物の選択や食事づくりができる, 6. 日本の食文化を理解し伝えることができる

6月の新献立: 23日(火) タコライス ゴーヤチャンプル サーターアングギー, 25日(木) 黒豆きなこクリーム, 30日(火) 米粉ささみカツ. 今月も新献立が出来ます! お楽しみに!!

新じゃが: 新じゃがは、貯蔵されずに、収穫後すぐに出荷され、皮が薄くみずみずしいじゃがいもです。新じゃがはビタミンCが普通のじゃがいもより多く含まれています。今月の給食で使うじゃがいもは新じゃがです。新じゃがでしか味わえない春から初夏限定の味を楽しんでください!

Table for 16日(火) menu: わかめごはん, 鶏肉の唐揚げ, 春雨のひき肉炒め. Includes ingredients and energy values.

Table for 17日(水) menu: 白ごはん, 照り焼きハンバーグ, じゃがいも炒め. Includes ingredients and energy values.

Table for 18日(木) menu: ☆コッペパン, スパゲティ, ナポリタン, 枝豆コーン. Includes ingredients and energy values.

Table for 19日(金) menu: 白ごはん, 豚キムチ, しろな煮びたし, 高野豆腐の含め煮. Includes ingredients and energy values.

Table for 22日(月) menu: 白ごはん, 関東煮, 挽肉と小松菜の にんにく炒め. Includes ingredients and energy values.

Table for 23日(火) menu: 白ごはん, タコライス, ツナコーンライス. Includes ingredients and energy values.

Table for 24日(水) menu: 白ごはん, 鯖のみそ煮, 炒り鶏煮, のり. Includes ingredients and energy values.

Table for 25日(木) menu: ☆コッペパン, 洋風含め煮, ほうれん草のサラダ, ごぼうミンチカツ. Includes ingredients and energy values.

Table for 26日(金) menu: 菜めし, 豚肉のしょうが炒め, ひじきの煮物, おひたし, すだちゼリー. Includes ingredients and energy values.

Table for 29日(月) menu: 白ごはん, ドライカレー, ヨーグルト. Includes ingredients and energy values.

Table for 30日(火) menu: ツナコーンライス, ベーコンとほうれん草の炒め物, ミートピーンズ. Includes ingredients and energy values.

23日(火)大東中学校スペシャル献立: 3月22日に実施予定だった『大東中学校スペシャル献立』が登場します☆. 大東中学校からのメッセージ: この献立は、テーマを「今一番食べたい献立」として、家庭科の授業で今年3月に卒業した3年生が考え、スペシャルメニューとして最もふさわしいものを、投票で決めたものです。今回は沖縄料理を中心に、今まで給食で出たことのない「ゴーヤチャンプル」も含まれています。これには、教育委員会や栄養教諭の先生、給食会社の方に、何度も試作をしていただき、提供することになりました。実は、この献立には「ゆいまー」(沖縄のことばで「助け合う」という意味)というタイトルがついていました。献立を考えた大東中の卒業生の気持ち、給食を作ることに関わるすべての人の気持ちが一つになり、「ゆいまー」でつながったスペシャルメニューです。ゴーヤチャンプルは、ほんのり苦いかもしれませんが、沖縄料理を楽しんで残さず食べてほしいですね。

6月23日(火) 沖縄慰霊の日: 6月23日は、「沖縄慰霊の日(おきなわいれいのひ)」です。昭和20年(1945)に、沖縄で日本軍による組織的戦闘が終結したことにちなみ、沖縄県が記念日として制定しました。この戦闘により沖縄では、多くの人々の命が犠牲になりました。毎年6月23日には、沖縄県糸満市の平和記念公園で『沖縄全戦没者追悼式』が開催されます。追悼式には多くの人が訪れ、犠牲になった人々を悼み、平和への願いを祈ります。また、県内各地でも多数の関連行事が行われます。しかし、今年新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を大幅に縮小し開催されることが決定されました。今年度は戦後75年の節目にあたります。今年一度、平和への意味を考え直す機会にしてください。

作ってみよう おすすめ給食レシピ 23日(火) タコライス: 【材料(4人分)】 合挽肉 200g, たまねぎ 1個(200g), にんじん 1/4(50g), トマト缶 50g, 土しよが 2g, にんにく 1g, サラダ油 小さじ1/2. 【作り方】 ①たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、土しよが、にんにくはみじん切り、キャベツは5ミリの千切りにする。②鍋を熱し、油を入れ、合挽肉を炒める。余分な油をとってから、土しよが、にんにくを炒める。③しよ、こしよ、カレー粉、チリパウダーを加え炒め、赤ワインを入れる。④たまねぎ、にんじんを加え炒め、トマト缶を入れる。⑤ケチャップ、ウスターソース、濃口しよゆを入れ、煮込んで仕上げる。⑥キャベツは茹でる。⑦ごはん、⑤、⑥を盛り付け、チーズをかけて完成!

【給食献立表の見方】 ①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。 ②のマークの日は、スプーンも持参してください。 ③のマークの日は、食缶のおかずがつきます。 ④食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵・乳、乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。 『加工食品のアレルギーの記載について』 加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

Table showing average nutrient intake for middle school students: 中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量. Columns include Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin A (μgRE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), Fiber (g), and Total Energy (kcal).

☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。