

6月の新献立

4日(月) かんきつゼリー
12日(火) チキンピラフ※
15日(金) 鮭のねぎ味噌焼き
19日(火) 彩りきんぴら

※12日のチキンピラフは中学校給食で初めての炊き込みごはん(ケチャップ味)です。お楽しみに!!



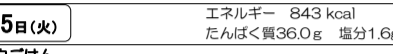
6月19日(火) 食育月間の食育の日

19日(火)は『食育月間の食育の日』ということで、和食献立にしました。和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これにより「自然を尊重する日本人の伝統的な食文化」が認められ、和食は世界で注目を集めるようになりました。

19日の献立は、梅ごはん、いそ煮、彩りきんぴら、梅干し、ひじき、がんもどき、平天、金時豆など、和食で使われる伝統的な食品が使われています。この食文化は長い時間をかけて培われてきたものです。自然を尊重する日本人の伝統的な食文化としての和食をみんなでつないでいきましょう。

～和食の4つの特徴

- 1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
4. 年中行事との密接な関わり



作ってみよう おすすめ給食レシピ

19日(火) 彩りきんぴら

【材料(4人分)】
ごぼう 160g さとう 大さじ1
にんじん 130g 濃口しょうゆ 大さじ1
ピーマン 40g みりん 小さじ1.5
赤ピーマン 40g さけ 小さじ1.5
サラダ油 小さじ1 ごま油 小さじ1

【作り方】
①ごぼうはささがきにし、にんじんは短冊切り、ピーマン・赤ピーマンは横5ミリ巾に切る。
②鍋にサラダ油をいれ、ごぼう、にんじんを炒め、油がまわったら、水を加えて煮る。
③調味料を加え、ピーマン、赤ピーマンを炒め、ごま油を加えて完成!

オレンジ、緑、赤色のカラフルなきんぴらです。



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。収穫時期は地域によって異なり、早いところでは春先の2月ごろから手に入れることができ、一般的には5～6月に多く出回ります。じゃがいもの主成分は、デンプンですが、ビタミンC・食物繊維・カリウムなどの栄養素もたっぷり含まれています。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すべて新じゃがです。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!

4日(月) エネルギー 806 kcal たんぱく質26.2g 塩分1.9g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, 豚じゃが, チンゲン菜の炒め物, etc.

5日(火) エネルギー 843 kcal たんぱく質36.0g 塩分1.6g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, 鱈の太根おろしかけ, 卵の花, etc.

6日(水) エネルギー 863kcal たんぱく質27.7g 塩分3.5g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like わかめごはん, 炒めビーフン, 切干の和え物, etc.

7日(木) エネルギー 833 kcal たんぱく質33.4g 塩分2.9g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like ☆コッパパン, チリコンカン, パジルチキン, etc.

8日(金) エネルギー 870 kcal たんぱく質31.6g 塩分2.7g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, 豚かつ, カレーシチュー, etc.

11日(月) エネルギー 767 kcal たんぱく質30.4g 塩分1.9g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, 炒り鶏煮, 豚肉のしょうが炒め, etc.

12日(火) エネルギー 737 kcal たんぱく質25.6g 塩分3.4g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like チキンピラフ, 炒り鶏煮, あじの磯辺フライ, etc.

13日(水) エネルギー 773 kcal たんぱく質25.9g 塩分1.8g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, マーボー豆腐, 冷やしうどん, etc.

14日(木) エネルギー 837 kcal たんぱく質30.9g 塩分3.4g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like ☆コッパパン, スパゲティナポリタン, キャベツとコーンのサラダ, etc.

15日(金) エネルギー 789 kcal たんぱく質38.2g 塩分2.8g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, 鮭のねぎ味噌焼き, 小松菜の煮びたし, etc.

18日(月) エネルギー 756 kcal たんぱく質25.9g 塩分2.0g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, デミグラスハンバーグ, ジャーマンポテト, etc.

19日(火) エネルギー 735 kcal たんぱく質24.7g 塩分3.2g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 梅ごはん, いそ煮, 彩りきんぴら, etc.

20日(水) エネルギー 755 kcal たんぱく質25.8g 塩分2.6g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, いかの天ぷら, 彩りきんぴら, etc.

21日(木) エネルギー 856 kcal たんぱく質33.1g 塩分3.0g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like ☆ハニーパン, 洋風煮め煮, ひよこ豆のチリソース, etc.

22日(金) エネルギー 812 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.7g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, チャプチェ, 煮込みスープ, etc.

25日(月) エネルギー 779 kcal たんぱく質33.9g 塩分2.6g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, 厚揚げとキャベツのみそ炒め, 鶏肉の照り焼き, etc.

26日(火) エネルギー 880 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.2g

Table with 2 columns: Item name and Amount. Includes items like 白ごはん, キーマカレー, 枝豆コーン, etc.

歯の健康を守ろう

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。
◆ 歯を丈夫にする食生活 ◆
1. 丈夫で健康な歯を保つ栄養をとる
歯の形成に不可欠なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富にとれる魚介類や干しシイタケをはじめとするキノコ類、また海藻類や乳製品を毎食バランス良く食べるように心がけましょう。野菜では、カルシウムやビタミンA、Cが豊富に含まれるとうもろこしがおすすです。
2. 口内の酸化を抑える
梅干しや酢の物など、酸っぱい味は唾液をたくさん分泌するので、口の中を清潔に保ち、酸性化を抑えます。
3. 適度に硬い物を食べる
食感が適度に硬いせんべいや煎り豆、野菜などは歯やあごの骨を鍛えます。

Table: 中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量. Columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物繊維, 塩分.

【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。