

# 給食だより 6月号

令和元年5月31日  
珠洲市立緑丘中学校

6月は「食育月間」です。「食育」は生きる上での基本です。みなさんにとって、心身の成長や豊かな人間性を育てていくためにも大切です。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？

## 6月の給食目標 食事のマナーを守ろう！！

### 食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
  - ②人に不快感を与えないこと
  - ③その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしなが、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。



あなたは  
どうですか？

### XXXXXXXX やめよう！ ながら食べ XXXXXXXX

☒ テレビを見ながら



☒ メールをしながら



☒ 本や雑誌を読みながら



☒ ゲームをしながら



何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめまし

### 調理員さんの日誌より

5/7 令和元年、初の給食でした。メギスの新緑揚げの色がすごく鮮やかでした。おめでたいメニューでおいしかったです。  
→衣に抹茶を加えて緑色にしました。少し色が濃すぎて、新緑というより、深緑になってしまいました。ごめんなさい。

5/21 今日短縮なのに手作りハンバーグ。とっても忙しい日でした。全員で丸めてなんとか出来上がってよかったです。小松菜の Pasta はおいしかったです。シェルマカロニが箸で食べるには食べにくかったです。

→手作りハンバーグは手間がかかりますが、やはり既成のものよりおいしいですね！調理員さんに感謝です。

### 6月 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。



例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★★★

<p>一緒に買い物に行き、食の知識を伝える</p>	<p>親子で料理をする</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>農業体験をする</p>
---------------------------	-----------------	-----------------	----------------

**食の話題に！**  
緑丘中学校のHPで、給食の写真をアップしています。ぜひご覧ください！(投票もお願いします！)

# 6月 予定献立表

曜日	月	火	水	木	金				
こ ん だ て	 <p>4日 かみかみ給食 → 4~10日は歯と口の健康週間！よく噛んで食べましょう。</p> <p>6日 イカ給食 → イカ釣り部会のみなさんから無償でいただきます。</p> <p>14日 全能登壇メニュー → いよいよ全能登壇大会です。エネルギーを貯蓄の炭水化物、疲れをとるクエン酸たっぷり！土日に全力が発揮できます！</p>								
									
使 用 食 品	 <p>28日 1年生リクエスト給食 → 1位のから揚げ系のもと甘い物が出ます！</p>								
									
3日		4日 歯と口の健康週間(～10日)		5日		6日		7日 試食会	
こ ん だ て	ご飯	かみかみ給食	チキンライス	イカの日	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	たんばく質 16%	野菜スープ	イカのチリソース	ハニーマスタードチキン	鶏肉と厚揚げのみそ炒め	鶏肉と厚揚げのみそ炒め	鶏肉と厚揚げのみそ炒め	鶏肉と厚揚げのみそ炒め
使 用 食 品	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	大豆 ちくわ さきいか 卵 油揚げ みそ	鶏肉 卵	いか 豚肉	鶏肉 ベーコン レンズ豆	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉
	牛乳 チーズ	牛乳 基わかめ	牛乳	牛乳	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ
10日		11日		12日		13日		14日	
こ ん だ て	麦入りご飯	ご飯	黒豆梅ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	親子煮	八宝菜	肉うどん	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉とカシューナッツの炒め物	親子煮	親子煮	親子煮	親子煮
使 用 食 品	鶏肉 ちくわ 卵 納豆	卵 油揚げ 豚肉 いか うずら卵	黒豆 豚肉 ハム	鶏肉 ちくわ ベーコン	鶏肉 スズキ	鶏肉 ちくわ 納豆	鶏肉 ちくわ 納豆	鶏肉 ちくわ 納豆	鶏肉 ちくわ 納豆
	牛乳 チーズ	牛乳 ししゃも 青のり ひじき	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ
17日		18日		19日		20日		21日	
こ ん だ て	全能登壇大会 振替休日		さやいんげんの日	イカの炊き込みご飯	カレーライス	全能登壇大会 振替休日		全能登壇大会 振替休日	
	ご飯		ご飯	手作りロックケ	ひじきサラダ	ご飯		ご飯	
使 用 食 品	ご飯		鶏肉 かつお節 卵	いか 豚肉 牛肉 卵 豆腐 みそ	豚肉 ハム	ご飯		ご飯	
	牛乳 昆布		牛乳 チーズ	牛乳	牛乳	牛乳 ひじき	ご飯		ご飯
17日		18日		19日		20日		21日	
こ ん だ て	全能登壇大会 振替休日		さやいんげんの日	イカの炊き込みご飯	カレーライス	全能登壇大会 振替休日		全能登壇大会 振替休日	
	ご飯		ご飯	手作りロックケ	ひじきサラダ	ご飯		ご飯	
使 用 食 品	ご飯		鶏肉 かつお節 卵	いか 豚肉 牛肉 卵 豆腐 みそ	豚肉 ハム	ご飯		ご飯	
	牛乳 昆布		牛乳 チーズ	牛乳	牛乳	牛乳 ひじき	ご飯		ご飯
24日		25日		26日 期末テスト		27日 期末テスト		28日 期末テスト	
こ ん だ て	マーボー豆腐	まごわやさしい給食	きなこ揚げパン	他人井	1年生リクエスト給食	マーボー豆腐	マーボー豆腐	マーボー豆腐	マーボー豆腐
	枝豆しゅうまい	ご飯	ミートソーススパゲティ	ツナと切干大根の酢の物	ご飯	マーボー豆腐	マーボー豆腐	マーボー豆腐	マーボー豆腐
使 用 食 品	豚肉 大豆 豆腐 みそ	卵 鶏肉 豚肉 みそ まんでん大豆	きなこ 豚肉 大豆	豚肉 ちくわ 卵 シーチキン 油揚げ みそ	鶏肉 ベーコン	豚肉 大豆 豆腐 みそ	豚肉 大豆 豆腐 みそ	豚肉 大豆 豆腐 みそ	豚肉 大豆 豆腐 みそ
	牛乳	牛乳 しらす干し わかめ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

※献立は都合により変更することがあります。