



6月給食だより



2019. 6月 輪島中学校



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していくことが大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にいただければと思います。



食育の日 6月19日(水)は、PTA給食試食会です



予定メニュー ごはん、かきたま汁、輪島ふぐの米粉揚げ、イカとみどりのサラダ、牛乳です
使用地場産物 ふぐ、スルメイカ、アスパラガス、切り干し大根、茎わかめなど・・・

6月4日~10日は「歯と目の健康週間」



6月4日(火)は「かみかみメニュー」

- * わかめごはん(麦入り)
- * 筑前煮
- * かみかみサラダ
- * チーズ
- * 牛乳

歯の健康に役立つ食材をたくさん使ったメニューです



レシピ紹介



かみかみサラダ 4人分

- 材料
- ・大根(または切干大根) 千切り 200g
 - ・にんじん 千切り 2分の1本
 - ・きゅうり 千切り 1本
 - ・さきいか(茶色いタイプ) 40g

マヨネーズ、白ごま、塩、こしょう
うすくちしょうゆ

- 作り方
- ・野菜はそれぞれ切り、にんじんは湯通しする。
 - ・さきいかはフライパンでからいりする。
 - ・野菜、さきいかを調味料で和える。
- 茶色いさきいかで作るのがポイントです

牛乳・乳製品を知ろう!

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です(一般社団法人Jミルク制定)。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。

6月1日は牛乳の日



予 定 献 立 表

令和元年 6 月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
6	3	月	ごはん、牛乳、コーンスープ、 ハムフライ、きゅうりの浅漬け、 バナナ	牛乳、 卵、 ロースハム	米、じゃがいも、 片栗粉、薄力粉、 パン粉、油	コーン、ほうれん草、 にんじん、きゅうり、 塩昆布、バナナ	795	29.4	19.6
	4	火	「かみかみメニュー」 わかめごはん、牛乳、筑前煮、 かみかみサラダ、チーズ	牛乳、鶏肉、 うずら卵、竹輪、 さきいか、チーズ	むぎ飯、こんにゃく、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	わかめ、ごぼう、にんじん、 しいたけ、たけのこ、いんげん、 切干大根、きゅうり、キャベツ	860	32.7	26.3
	5	水	豚丼、牛乳、 味噌汁、 野菜のしそあえ	豚肉、 牛乳、 とうふ	むぎ飯、三温糖、 しらたき、車ふ、 油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、 小松菜、キャベツ、胡瓜、しそ	797	32.5	18.5
	6	木	ミルクロール、牛乳、 五目うどん、 ハムサラダ	牛乳、鶏肉、 なると、油揚げ、 ハム ロース	ミルクロール、 うどん、 砂糖	わかめ、にんじん、 こまつな、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	822	33.0	31.2
	7	金	ごはん、牛乳、八宝菜、 すき昆布の煮物、 さくらんぼ	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うずら卵、 油揚げ	米、油、 片栗粉、 三温糖	たけのこ、たまねぎ、もやし、 にんじん、青梗菜、小松菜、 しょうが、にんにく、 昆布、さくらんぼ	773	32.3	21.3
	10	月	ごはん、牛乳、柳川風煮、 石川県産豆アジ唐揚げ、 おひたし、くだもの	牛乳、豚肉、 あさり、卵、 豆アジ唐揚げ	米、車ふ、 三温糖、 油、ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、キャベツ、 こまつな、オレンジ	797	31.8	20.7
	11	火	カレーライス、牛乳、 野菜サラダ、 ブルーベリーゼリー	豚肉、大豆ペースト、 チーズ、牛乳、 ハム ロース	むぎ飯、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、ずりおろしりんご、 きゅうり、アスパラガス、キャベツ	965	30.0	25.1
	12	水	ごはん、牛乳、豚汁、 能登産いかのさらさ揚げ、 切干大根のゴママヨ和え	牛乳、豚肉、 焼きとうふ、 するめいか	米、こんにゃく、 じゃがいも、 米粉、油、ごま	にんじん、小松菜、だいこん、 しょうが、切干だいこん、 キャベツ、きゅうり	865	35.2	26.5
	13	木	ミルク食パン、ジャム、牛乳、 野菜の米粉クリームスープ、 オムレツ、ゆでブロッコリー	牛乳、豚肉、あさり、 生クリーム、 脱脂粉乳、オムレツ	ミルク食パン、 じゃがいも、油、米粉、 バター、三温糖、ジャム	にんじん、たまねぎ、 アスパラガス、 ブロッコリー	758	32.9	24.6
	14	金	麦ごはん、牛乳、味噌汁、 豚肉とピーマンのかりん揚げ、 小松菜の炒め煮	牛乳、 とうふ、 豚肉、油揚げ	麦飯、じゃがいも、 片栗粉、油、 砂糖、ごま、油	にんじん、わかめ、 しょうが、ピーマン、 こまつな	877	32.1	28.5
	18	火	ごはん、牛乳、 中華風にゅうめん、 揚げぎょうざ、豚キムチ炒め	牛乳、鶏肉、 ぎょうざ、 豚肉	米、そうめん、 ごま油、油、 砂糖	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 あさつき、しょうが、にんにく、 キムチ、にら、もやし	792	28.2	19.3
	19	水	ごはん、牛乳、かきたま汁、 輪島ふぐの米粉揚げ、 イカとみどりのサラダ	牛乳、卵、鶏肉、 とうふ、ふぐ、 するめいか、 チーズ	米、じゃがいも、 片栗粉、 米粉、油	ほうれん草、えのきたけ、 茎わかめ、しいたけ、胡瓜、 アスパラガス、キャベツ、 赤ピーマン	861	41.7	27.3
	20	木	セルフハンバーガー、牛乳、野菜スープ、 小松菜のクリームパスタ、 くだもの	ハンバーグ、牛乳、 ベーコン、 生クリーム	コッペ、砂糖、 シエルマカロニ、 オリーブ油	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、玉ねぎ、小松菜、 しめじ、にんにく、オレンジ	805	33.8	34.0
	21	金	五目ごはん、牛乳、 味噌汁、魚の唐揚げ、 キャベツの浅漬け	油揚げ、 鶏肉、 牛乳、魚	むぎ飯、 じゃがいも、 油	ひじき、にんじん、ごぼう、 えだまめ、しいたけ、玉ねぎ、 小松菜、キャベツ、胡瓜	797	34.3	23.5
	24	月	ごはん、牛乳、 梅味噌汁、 イカメンチカツ、大豆の磯煮	牛乳、油揚げ、 イカメンチカツ、 だいたず、豚肉	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖、 こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、 こまつな、梅びしお、 ごぼう、いんげん、ひじき	820	28.0	22.6
	25	火	ごはん、牛乳、 親子煮、春雨のあえもの、 ふりかけ	牛乳、鶏肉、 竹輪、卵、 錦糸玉子	米、じゃがいも、 車ふ、はるさめ、 ごま、砂糖、ごま油	にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ、きゅうり	785	28.7	18.6
	26	水	ごはん、牛乳、 茎わかめとキムチのスープ、 コロッケ、きゅうりの酢の物	牛乳、 豚肉、卵	米、ごま油、 コロッケ、 油、砂糖	茎わかめ、えのきたけ、人参、 ねぎ、にら、キムチ、にんにく、 きゅうり、わかめ、切干大根	772	25.9	21.8
	27	木	アスパラとたまごのトースト、牛乳、 クラムチャウダー、 ブロッコリーのごまあえ	ベーコン、 たまごほろ、 チーズ、牛乳、あさり	ミルク食パン、 じゃがいも、 バター、ごま、砂糖	アスパラガス、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ブロッコリー	759	29.0	30.7
	28	金	ミートボールカレー、牛乳、 フルーツ水飴	ミートボール、牛乳、 豚挽肉、大豆ミート、 大豆ペースト、チーズ	むぎ飯、じゃが芋、 バター、 ミニ水飴、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、ずりおろしりんご、 みかん、パイナップル、もも、バナナ	983	28.3	20.6

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。

