



6月給食だより



2020.6月 輪島中学校

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



6月は食育月間です

食育で育てたい「食べる力」

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる(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>
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」

給食レシピ紹介 ～クリスピーチキン～(1人分) カリカリの衣がおいしい!

- ・とりむね肉皮なし(開いたもの) 50g1枚 ⇒ 塩こしょう、マヨネーズ小さじ2で下味をつける
- ・パン粉大さじ1、粉チーズ小さじ1、コーンフレーク大さじ2～3を混ぜて衣をつくる
- ・とり肉に衣をしっかりとつけて、180℃にあたためたオーブンで15～20分ほど焼く

予定献立表

輪島中学校

令和2年6月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1344 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
6	1	月	ジャンバラヤ、牛乳、 クラムチャウダー、 スパゲティサラダ	ウィンナー、牛乳、 あさり、ベーコン、 チーズ、粉乳	むぎ飯、油、バター、 じゃがいも、米粉、 チーズ、パグティ	コーン、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり	856	25.3	28.3
	2	火	ごはん、牛乳、八宝菜、 ずき昆布の黒物、 デザート	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うずら卵、 油揚げ、昆布	米、油、でん粉、 砂糖、柏餅	たけのこ、たまねぎ、もやし、 にんじん、チンゲンサイ、 こまつな、しょうが、にんにく	845	34.8	21.5
	3	水	豚丼、牛乳、 すまし汁、 キャベツのごま酢あえ	豚肉、牛乳、 なると、とうふ、 油揚げ	むぎ飯、砂糖、 焼きふ、 油、ごま	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 しらたき、しめじ、こまつな、 キャベツ、にんじん	763	33.0	20.4
	4	木	バターロール、牛乳、ワンタンスープ、 ポテトのみそマヨネーズ焼き、 ブロッコリーのごまあえ	牛乳、豚肉、 ウィンナー、 チーズ	パン、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	にんじん、しいたけ、たけのこ、 ほうれんそう、ピーマン、 たまねぎ、ブロッコリー、鶏天	794	30.7	32.0
	5	金	ごはん、牛乳、 春雨スープ、酢豚、 くだものひじきのり	牛乳、とりささ身、 豚肉、 ひじきのり	米、春雨、でん粉、 さつまいも、 油、砂糖	にんじん、キャベツ、たけのこ、 しょうが、たまねぎ、 ピーマン、しいたけ、くだもの	815	26.3	19.0
	8	月	ごはん、牛乳、のつべい汁、 千草焼き、 きゅうりと切干大根の酢の物	牛乳、油揚げ、 とり挽肉、卵、 ひじき、わかめ	米、さといも、 でん粉、 油、砂糖	大根、にんじん、蕪、玉ねぎ、 たけのこ、みつば、胡瓜、 こんにゃく、切干大根	752	28.7	22.0
	9	火	ごはん、牛乳、中華風スープ、 ちくわの二色揚げ、 小松菜の炒め煮	牛乳、卵、鶏肉、 とうふ、竹輪、 梅のり、油揚げ	米、でん粉、 薄力粉、米粉、 油、砂糖	しいたけ、にんじん、 えのきたけ、 ほうれんそう、こまつな	809	32.4	26.7
	10	水	ごはん、牛乳、わかめスープ、 チーズタッカルビ、 チャプチェ、 韓国海苔	牛乳、とうふ、 わかめ、鶏肉、 チーズ、牛挽肉、 卵、韓国海苔	米、砂糖、油、 さつまいも、 はるさめ	えのきたけ、しょうが、にんにく、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、 チンゲンサイ	775	31.8	19.8
	11	木	あべかわパン、牛乳、 親子うどん、 ツナサラダ	きな粉、牛乳、 鶏肉、卵、油揚げ、 ツナ、わかめ	パン、油、 きび砂糖、 うどん、砂糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	814	34.4	32.3
	12	金	ごはん、牛乳、肉じゃが、 かみかみサラダ、 くだもの	牛乳、 豚肉、 さきいか	米、 じゃがいも、 砂糖、油、ごま	にんじん、たまねぎ、 しらたき、切干だいこん、 きゅうり、パナソ	837	27.3	19.0
	15	月	ごはん、牛乳、柳川風煮、 石川県産豆アジ揚げ、 おひたし	牛乳、豚肉、 あさり、卵、 石川県産豆アジ	米、 焼きふ、砂糖、 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	773	30.7	20.4
	16	火	カレーライス、牛乳、 野菜サラダ、 デザート	豚肉、 チーズ、 牛乳、ハム	むぎ飯、じゃが芋、 油、砂糖、 デザート	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、きゅうり、 アスパラガス、キャベツ	958	29.9	29.7
	17	水	ごはん、牛乳、豚汁、 ふくらぎの甘酢あん、 切干大根のゴママヨ和え	牛乳、豚肉、 とうふ、 ふくらぎ竜田揚げ	米、じゃがいも、 油、砂糖、 でん粉、ごま	にんじん、こまつな、だいこん、 こんにゃく、切干しいたけ、 キャベツ、きゅうり	901	40.9	27.0
	18	木	胚芽食パン、牛乳、 野菜のクリームスープ、 オムレツ、ゆでアスパラ、ジャム	牛乳、豚肉、 クリーム、 粉乳、オムレツ	パン、じゃが芋、 油、バター、米粉、 砂糖、ジャム	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、コーン、 アスパラガス	762	33.3	25.0
	19	金	麦ごはん、牛乳、味噌汁、 豚肉とピーマンのかりん揚げ、 小松菜の酢の物	牛乳、豚肉、 ハム、 わかめ	むぎ飯、じゃが芋、 でん粉、油、 砂糖、ごま	にんじん、しょうが、 ピーマン、こまつな、 キャベツ	780	26.1	20.8
	22	月	しそごはん、牛乳、かきたま汁、 ウィンナーのフリッター、 こんぶ入りきんぴら	牛乳、卵、とうふ、 竹輪、ウィンナー、 なると、昆布	むぎ飯、でん粉、 薄力粉、油、 砂糖、ごま	しそ、えのきたけ、しいたけ、 ほうれんそう、 にんじん、ごぼう	835	28.0	29.1
	23	火	そぼろのせ丼、牛乳、 いりどり、 ブロッコリーのごまあえ	とりひき肉、 大豆ミート、 卵、牛乳、鶏肉、竹輪	むぎ飯、油、砂糖、 じゃがいも、 ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、 こんにゃく、しいたけ、 さやいんげん、ブロッコリー	853	39.3	24.1
	24	水	ごはん、牛乳、ポトフ、 クリスピーチキン、 マカロニの和風ソテー	牛乳、 ウィンナー、 鶏肉、チーズ	米、じゃがいも、 パン粉、マカロニ、 コーンフレーク	だいこん、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり	889	34.1	27.1
	25	木	キャロットパン、牛乳、 ミートスパゲティ、 海鮮サラダ、デザート	生乳、牛挽肉、 豚挽肉、大豆、 チーズ、海藻	パン、スパゲティ、 油、バター、 デザート	たまねぎ、にんじん、パセリ、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	874	36.1	30.4
	26	金	ひじきごはん、牛乳、 味噌汁、とび魚唐揚げ、 キャベツの漬物	ひじき、油揚げ、 鶏肉、牛乳、 とび魚	むぎ飯、 じゃがいも、 油	にんじん、ごぼう、えだまめ、 しいたけ、玉ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、きゅうり	780	34.0	23.5
	29	月	ごはん、牛乳、 中華風にゆめん、 揚げぎょうざ、豚キムチ炒め	牛乳、 鶏肉、 餃子、豚肉	米、 そうめん、 油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 しょうが、にんにく、 キムチ、にら、もやし	791	28.1	19.3
	30	火	シーフードカレー、牛乳、 野菜サラダ、 チーズ	いか、あさり、 牛乳、 チーズ	むぎ飯、 じゃがいも、 油	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、きゅうり、 だいこん、キャベツ	850	27.1	22.9

☆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、せっけんて手を洗いましょう。