



○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 カレーライス 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 炒め油 トマトケチャップ 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールー1 カレールー2 茎わかめのサラダ 乾燥茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ 柑橘ドレッシング		白ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 いわしのトマト煮 かみかみ酢の物 切りいか 切干大根 きゅうり にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 本みりん 根菜のみぞ汁 カットうす揚げ にんじん だいこん ささがきごぼう じゃがいも みそ 削り節パック		コッペパン 牛乳 塩焼きそば 焼きそば乾麺 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ 緑豆もやし 料理酒 中華スープの素 ごま油 こしょう お豆サラダ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 大豆水煮 オリーブ油 三温糖 米酢 食塩 うすくちしょうゆ 粉からし		白ごはん 牛乳 かきあげ天丼 かきあげ 揚げ油 天丼のたれ(個袋) 野菜のしそ和え きゅうり キャベツ にんじん しそふりかけ 食塩 ちゃんこ汁 肉だんご にんじん だいこん 冷凍豆腐 こんにやく 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック		コッペパン 牛乳 豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 揚げ油 春野菜のペンネ ペンネ カットベーコン すりおろしにんにく たまねぎ にんじん アスパラガス レモン果汁 スープストック うすくちしょうゆ オリーブ油 こしょう じゃがいものポタージュ 鶏肉 じゃがいもペースト たまねぎ にんじん むき枝豆 無調整豆乳 こしょう スープストック	
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
白ごはん 牛乳 大和まなひき肉丼 大和まなの漬物 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 きざみこんにやく 黄パプリカ 赤パプリカ しょうが うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 ごま油 ホキの梅みそだれ ホキの切り身 白みそ 料理酒 練りしそ 三輪にゅうめん 三輪そうめん たまねぎ にんじん 青ねぎ カットうす揚げ カットかまぼこ しめじ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック		白ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 鶏の切り身 しょうが 三温糖 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん でんぶ あちら漬け キャベツ にんじん セロリー きゅうり 刻み昆布 白みそ 料理酒 三温糖 うすくちしょうゆ 豚肉と新じゃがの南蛮煮 じゃがいも 豚肉 にんじん ささがきごぼう 板こんにやく むき枝豆 青ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ みそ 本みりん 一味とうがらし 炒め油 液体かつおだし		食パン(2枚) 牛乳 大和茶ポテト フライドポテト 揚げ油 食塩 大和茶 こまつなサラダ こまつな にんじん ホールコーン まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング 桜井の春雨スープ 豚肉 緑豆もやし たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ チンゲンサイ 桜井のはるさめ しょうが 中華スープの素 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 炒め油 奈良のみかんジャム(個袋) みかんジャム		白ごはん 牛乳 奈良県産キャベツ入り平つくね 奈良のキャベツ入り平つくね かしわのすき焼き 鶏肉 糸こんにやく 白ねぎ はくさい 冷凍焼き豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ		米粉パン 牛乳 オムレツ オムレツ カボナータ カットベーコン ズッキーニ なす たまねぎ 黄パプリカ すりおろしにんにく トマト水煮 乾燥バジル オリーブ油 三温糖 スープストック 米酢 食塩 ラビオリスーフ 鶏肉 にんじん たまねぎ ラビオリ セロリー ホールコーン スープストック うすくちしょうゆ こしょう ミルメークコーヒー(個) ミルメークコーヒー液体	
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
白ごはん 牛乳 三色丼の具 鶏ひき肉 きざみこんにやく 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 スクランブルエッグ じゃがいものみぞ汁 にんじん たまねぎ じゃがいも ミニ絹揚げ ささがきごぼう 青ねぎ 削り節パック みそ		麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ひじきごはんの具 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし ホキの薬味だれ ホキのでんぶん付き 揚げ油 白ねぎ しょうが 三温糖 米酢 こいくちしょうゆ 一味とうがらし 豚じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにやく 炒め油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん		コッペパン 牛乳 ハヤシビーンズ 豚肉 大豆水煮 にんじん すりおろしにんにく しょうが たまねぎ じゃがいも ソテードオニオン むき枝豆 白いんげんペースト ハヤシルウ ウスターソース 赤ワイン こしょう フルーツオレンジ ミックスフルーツ オレンジジュース		サフランライス 白ごはん サフラン ジョア(直送) エビピラフの具 たまねぎ にんじん むきえび むき枝豆 ホールコーン オリーブ油 すりおろしにんにく 料理酒 スープストック 食塩 こしょう ささみフライ ささみフライ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ABCスープ カットベーコン にんじん たまねぎ ABCマカロニ スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ こまつな 炒め油		コッペパン 牛乳 揚げたこやき たこやき 揚げ油 麻婆ラーメン 豚ひき肉 冷凍豆腐 にんじん 青ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごま油 しょうが すりおろしにんにく 中華スープの素 トマトケチャップ 三温糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン こしょう ラーメン麺 梅ゼリー(直送) 梅ゼリー	

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
白ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 いわしのでんぶん付き 揚げ油 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし 夏の豚汁 豚肉 カットうす揚げ たまねぎ ズッキーニ にんじん なす おくら 削り節パック みそ 白みそ	白ごはん ジョア(直送) ガバオライス 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 すりおろしにんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 三温糖 トウバンジャン ナンプラー ウスターソース 目玉焼き チンゲンサイのスープ 鶏肉 緑豆もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 中華スープの素 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 炒め油	食パン(2枚) 牛乳 フィッシュサンドの具 フィッシュフライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋) スライスチーズ(個袋) キャベツと茎わかめのスープ 糸かまぼこ キャベツ にんじん 乾燥茎わかめ うすくちしょうゆ 料理酒 スープストック こしょう	白ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 ハンバーグ おろし大根 しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 酢みど和え 糸かまぼこ キャベツ チンゲンサイ にんじん 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ 白みそ けんちん汁 鶏肉 冷凍豆腐 にんじん こんにやく 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体かつおだし 炒め油	コッペパン 牛乳 カレーボール カレーボール 揚げ油 ごぼうサラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ 玄米のトマトスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト水煮 ホールコーン 玄米 スープストック こしょう オリーブ油 トマトケチャップ

6月給食だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食は人を良くする」と書くように、「食べること」は体の健康の源であり、心の栄養です。

私たちの体と心は、食べたものによって作られています。

「食べること」を大切にすることは、「自分」を大切にすることです。

「未来の自分」は何をどう食べたか?の連続で作られていきます。

「食べることは生きること」、自分の人生をより良く生きていくために「食」についての学びを深めていきましょう。

平均栄養摂取量	
栄養価	中学校
エネルギー	793kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	摂取エネルギーの28.8%
6つの基礎食品群	
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

今月の給食目標

よくかんで食べよう!

奈良県

今月の奈良県産

米(ヒノヒカリ)・米粉パン・大和まなりの漬物
こんにやく・オムレツ・スクランブルエッグ
奈良県産キャベツ入り平つくね
練りしそ・青ねぎ・しめじ・大和茶
奈良のみかんジャム・豚肉

今月の桜井市産

三輪そうめん・桜井のはるさめ・こまつな

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

かみかみマークのある献立は噛み応えがあるよ!よく噛んでね!

○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。