



給食だより



洲本市立洲本給食センター

6月は梅雨の季節です。この時期は、気温や湿度が上がり、過ごしにくい日が続きます。食欲が落ちやすくなる時期でもありますが、バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

未来へつながる「食」を考えよう

6月は国が定める「食育月間」です。毎日の食生活を見直すとともに、未来へつながる「食」について考えてみませんか？

6月は食育月間



毎月19日は食育の日

●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を 身につける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
-----------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、 どこから来ているのかを知る</p>	<p>地域でとれた食べ物や、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---	-------------------------------------	---



淡路島牛乳

6月19日(金)の給食では、淡路島牛乳ブランドの「匠」が登場する予定です。洲本農林水産振興事務所の協力により提供されます。お楽しみに！

6月は「牛乳月間」です。牛乳を飲んで、カルシウムをしっかりと、丈夫な骨や歯をつくりましょう。

学校給食では地産地消に取り組んでいます。

<今月の地産地消の日>

- 3日 ご飯 カレイのから揚げ たくあんあえ 味噌汁
(中川原産の米、市内産のもやし、淡路島産のわかめ・葱を使用)
 - 11日 ご飯 魚の塩麹焼き ほうれん草のおひたし オクラと豆腐の味噌汁 シークワーサーゼリー
(中川原産の米、淡路島産の玉ねぎを使用)
- ★3、11日…中川原農産物生産組合 三澤 貞義さん、梶 昌知さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。

6 がっ こんだてひょう

にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちよしをととのえる	エネルギーが少しつ
1	月	ご飯 牛乳 さばのみそに こまつなのおひたし 玉ねぎのすまし汁	牛乳 さば みそ ゆば	ご飯 さとう	しょうが こまつな ほうれんそう にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	665 kcal 28.8 g 25.6 g
2	火	ご飯 牛乳 ハンバーグ キャベツのレモンふうみあえ やさいスープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	ご飯 さとう	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン チンゲンサイ	586 kcal 21.8 g 17.1 g
3	水	ご飯 牛乳 カレイのからあげ たくあんあえ みそ汁	牛乳 カレイ とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう じゃがいも	だいこんづけ もやし こまつな にんじん ねぎ	581 kcal 28.8 g 16.8 g
4	木	ご飯 牛乳 とり肉のバジル焼き かみかみサラダ もちむぎスープ	牛乳 とり肉 すもめ ポークハム ベーコン	ご飯 ごま油 さとう ごま もちむぎ	バジル ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	625 kcal 27.5 g 22.9 g
5	金	こがたコッペパン 牛乳 パンネミートソース 玉ねぎのサラダ	牛乳 ぶたひき肉 こなチーズ ツナ	パンネ オリーブ油 わふうドレッシング	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり	665 kcal 27.5 g 25.4 g
8	月	ご飯 牛乳 肉だんごのすぶたふう きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	牛乳 ミートボール	ご飯 油 さとう でんぶん ごま油	玉ねぎ にんじん しいたけ だけのご ピーマン きりぼしだいこん こまつな	631 kcal 19.6 g 21.1 g
9	火	ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き キャベツのうめあえ すまし汁	牛乳 さけ とうふ わかめ	ご飯 マヨネーズ ごま	キャベツ きゅうり うめ 玉ねぎ にんじん ねぎ	576 kcal 32.4 g 18.3 g
10	水	ご飯 牛乳 えだまめととうふのミンチカツ こまつなサラダ オニオンスープ	牛乳 えだまめととうふのミンチカツ ツナ ベーコン	ご飯 油 わふうドレッシング	こまつな キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん パセリ	638 kcal 22.6 g 22.6 g
11	木	ご飯 牛乳 魚のしおこうじ焼き ほうれん草のおひたし オクラととうふのみそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 さわら 花かつお とうふ 油あげ みそ	ご飯 さとう シークワーサーゼリー	ほうれん草 こまつな にんじん オクラ 玉ねぎ	611 kcal 32.5 g 16.9 g
12	金	コッペパン 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ レタススープ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ブルーベリージャム	にんじん きゅうり レタス 玉ねぎ にんじん ねぎ	555 kcal 22.1 g 20.5 g
15	月	ご飯 牛乳 わふうからあげ ひじきのマリネ とうふスープ	牛乳 とり肉 花かつお ひじき とうふ ベーコン	ご飯 こめこ 油 さとう ごま油 こめ油	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ	698 kcal 28.3 g 29.8 g
16	火	ご飯 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため ワタンスープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ぶたひき肉 ちくわ	ご飯 さとう でんぶん タンメン はるさめ	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ にんにく 玉ねぎ にら	579 kcal 25.2 g 15.7 g
17	水	ご飯 牛乳 しろうみ魚のごまあげ やさいのゆずふうみあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 タラ とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 でんぶん くらごま 油 さとう こめ油	キャベツ もやし きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ ねぎ	615 kcal 31.1 g 19.1 g
18	木	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオロース つくねスープ	牛乳 くきわかめ ぶた肉 つくね	ご飯 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ 玉ねぎ えのき	577 kcal 23.6 g 17.7 g
19	金	こがたこくとうパン 牛乳 カレーうどん ドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉	こくとうパン うどん わふうドレッシング	玉ねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	642 kcal 28.7 g 20.6 g
22	月	ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ はるさめサラダ トックスープ	牛乳 とり肉 かまぼこ	ご飯 でんぶん 油 さとう はるさめ トック	レモン きゅうり キャベツ にんじん コーン えのき ねぎ	701 kcal 25.0 g 23.2 g
23	火	ご飯 牛乳 オムレット ライスパスタサラダ じゃがいものスープ	牛乳 オムレット ポークハム ベーコン	ご飯 ライスパスタ さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリ	594 kcal 21.5 g 17.7 g
24	水	ご飯 牛乳 はっぼうさい ちくわの二色あげ	牛乳 いか えび ぶた肉 ちくわ あおさ	ご飯 ごま油 でんぶん てんぷらこ 油	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	592 kcal 26.3 g 16.0 g
25	木	ご飯 牛乳 ぶりのてり焼き いんげんごまあえ なめこ汁	牛乳 ぶり とうふ 油あげ みそ	ご飯 でんぶん さとう ごま	しょうが さやいんげん なめこ にんじん ねぎ	600 kcal 31.2 g 20.8 g
26	金	ナン 牛乳 やさいたつぶりドライカレー コンソメスープ	牛乳 ぶたひき肉 パター ベーコン	ナン こむぎこ	玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが トマト キャベツ パセリ	527 kcal 25.8 g 23.5 g
29	月	ご飯 牛乳 はるまき ナムル キムチスープ	牛乳 はるまき ぶた肉 とうふ	ご飯 油 ごま ごま油	ほうれん草 もやし きゅうり にんじん はくさいキムチ 玉ねぎ しいたけ ねぎ	662 kcal 19.8 g 16.8 g
30	火	タコライス 牛乳 汁ビーフン	牛乳 ぶたひき肉 焼きぶた	ご飯 クイッティオ ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にら	565 kcal 23.2 g 16.7 g
						基準値 (小学校・中学年) 650 kcal 21~33 g 14~22 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

