



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。食欲が落ちてしまいがちですが、バランスのよい食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

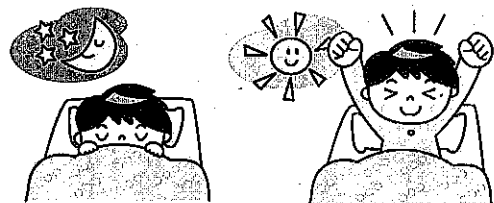
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



淡路島牛乳



給食に淡路島牛乳ブランドの「匠」が洲本農林水産振興事務所の協力により提供されます。

1学期…匠淡路島牛乳 1回〈6月19日(木)〉

2学期…匠淡路島牛乳 2回

3学期…匠ヨーグルト 1回(無償)を予定しております。みなさんお楽しみに!!



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＞

10日 ご飯 豚肉の生姜炒め ナムル はんぺんのすまし汁
(中川原産の米、市内産のもやし・葱・玉葱を使用)

24日 ビビンバ わかめスープ

(中川原産の米、市内産のもやし・葱・にんにく、淡路産のきゅうりを使用)

★10、24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	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギーが91%しつ
2	月	ご飯 牛乳 あつあげのちゅうかふうに いろいろないのすのもの	牛乳 あつあげ ぶた肉 わかめ	ご飯 でんぶん ごま油 さとう	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん だけのこ キャベツ きゅうり だいこんづけ レモン	520 kcal 19.7 g 12.7 g
3	火	ご飯 牛乳 しろみ魚のごまあげ こまつなのおひたし キャベツのみそ汁	牛乳 たら 油あげ みそ	ご飯 こめこ でんぶん くろごま 油 さとう	こまつな ほうれんそう にんじん 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	596 kcal 28.9 g 17.8 g
4	水	ご飯 牛乳 オムレツ ひじきのちゅうかソーテ スープぎょうざ	牛乳 オムレツ ひじき ポークハム ぎょうざ	ご飯 さとう	にんじん キャベツ コーン さやいんげん チンゲンサイ もやし	560 kcal 21.5 g 16.7 g
5	木	ご飯 牛乳 とり肉となすのあげに さわにわん パリッシュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 パリッシュ(いわし)	ご飯 でんぶん 油 さとう じゃがいも	しょうが なす ピーマン こまつな にんじん えのき	632 kcal 32.1 g 20.6 g
6	金	こがたコッペパン イタリアンスパゲティ じゃこのサラダ りんごジャム	牛乳 ポークハム ちりめん	こがたコッペパン スパゲティ オリーブ油 ごま油 りんごジャム	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	652 kcal 24.5 g 20.5 g
9	月	さばそぼろどんぶり 牛乳 きゅうりのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ	牛乳 さば とうふ ぶた肉	ご飯 さとう ごま油	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり もやし チンゲンサイ 玉ねぎ	543 kcal 26.1 g 15.4 g
10	火	ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがいため ナムル はんぺんのすまし汁	牛乳 ぶた肉 はんぺん わかめ	ご飯 さとう ごま ごま油 でんぶん	玉ねぎ しょうが ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えのき ねぎ	562 kcal 29.6 g 15.5 g
11	水	ご飯 牛乳 はるまき キャベツともやしのあえもの みそ汁	牛乳 はるまき だいず とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 油 さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ねぎ	682 kcal 23.5 g 16.6 g
12	木	ご飯 牛乳 肉じゃがのそぼろに ひじきのピリッとサラダ れいとうみかん	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 ひじき ツナ	ご飯 じゃがいも さとう でんぶん こめ油 ラー油	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん	636 kcal 23.9 g 18.2 g
13	金	ツナサンド 牛乳 ミネストラスープ	牛乳 ツナ ベーコン	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	レモン キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	610 kcal 23.7 g 24.6 g
16	月	ご飯 牛乳 にく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	ごはん 油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ にんじん しいたけ だけのこ ピーマン きりぼしだいこん こまつな	631 kcal 19.6 g 21.1 g
17	火	ご飯 牛乳 魚のしおこうじ焼き きゅうりのすのもの すまし汁	牛乳 さわら わかめ とうふ	ご飯 ごま さとう	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	567 kcal 31.6 g 16.8 g
18	水	ご飯 牛乳 はっばうさい やさいのゆずふうみあえ	牛乳 いか えび ぶた肉 とり肉	ご飯 ごま油 でんぶん さとう こめ油	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ だけのこ しょうが もやし きゅうり ゆず	498 kcal 21.4 g 11.6 g
19	木	ご飯 牛乳 あげとりしもんづけ やさいのちゅうかあえ オクラととうふのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ とうふ	ご飯 でんぶん 油 さとう ラー油	レモン もやし にんじん きゅうり オクラ 玉ねぎ	673 kcal 30.1 g 25.8 g
20	金	こがたこくとうパン 牛乳 インディアン焼きそば ドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	こがたこくとうパン 焼きそばめん わふうドレッシング	キャベツ にんじん だけのこ ねぎ きゅうり	679 kcal 22.7 g 27.2 g
23	月	ご飯 牛乳 とり肉のてり焼き キャベツのうめあえ なめこ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ みそ	ご飯 さとう	しょうが キャベツ きゅうり うめ なめこ にんじん ねぎ	612 kcal 31.6 g 20.8 g
24	火	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳 きゅうり肉 わかめ かまぼこ	ご飯 さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	557 kcal 23.4 g 18.4 g
25	水	ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き やさいのさっぱりあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さけ とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 マヨネーズ ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ ねぎ	596 kcal 31.9 g 19.2 g
26	木	ご飯 牛乳 タッカンジョン はるさめサラダ じゃがいものスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ご飯 でんぶん こむぎこ 油 ごま さとう はるさめ じゃがいも	にんにく きゅうり キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ セロリ	705 kcal 25.3 g 27.1 g
27	金	ナン 牛乳 やさいたっぷりドライカレー やさいスープ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたひき肉 ウィンナー	ナン こむぎこ パター ひゅうがなつゼリー	玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが トマト チンゲンサイ	520 kcal 23.1 g 21.7 g
30	月	ご飯 牛乳 玉ねぎコロッケ チンゲンサイのあえもの 汁ビーフン	牛乳 玉ねぎコロッケ やきぶた	ご飯 油 さとう クイティオ ごま油	チンゲンサイ キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ にら	597 kcal 17.8 g 17.5 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する場合があります。
- ◇ 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。

基準値
(小学校・中学生)

21~33 g
14~22 g