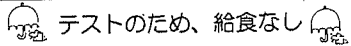
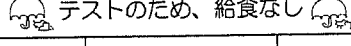
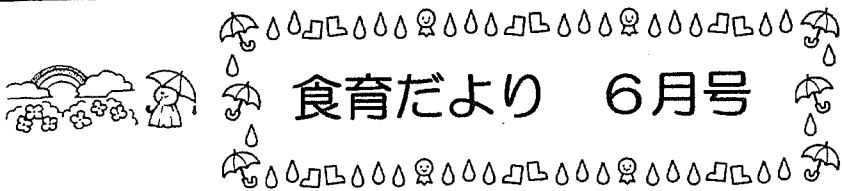


| 日 曜 | 献立名 | 牛乳 | 主 な 材 料 | | | | | | たんぱく質(%) |
|------|---|---------------------------------|---|-------------------------|-----|---|---------------------------------|------------------|----------------------|
| | | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | |
| 1 金 | 黒糖パン ちゃんこうどん 大根サラダ | ○ 鶏肉 油揚げ ちくわ まぐろ水煮 | | にんじん ねぎ ほうれんそう | | 大根 白菜 しいたけ 大根 | 黒糖パン うどん 砂糖 | マヨドレ ごま | 642(kcal) 29.8(g) |
| 4 月 | ひじきごはん  かみかみサラダ けんちん汁 チーズ  | ○ 豆腐 油揚げ | ひじき しらす干し | にんじん きぬさや にんじん ねぎ | | えだまめ きゅうり キャベツ レモン汁 大根 ごぼう | 米 強化米 砂糖 里いも | アーモンド マヨドレ 米油 | 729 34.0 |
| 5 火 | わかめごはん あじフライ ゆかり和え 豆腐汁 | ○ あじフライ 豆腐 | わかめ | | | キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ | 米 強化米 | 米油 | 679 27.7 |
| 6 水 | ごはん ハヤシチュー ピーマンサラダ | ○ 牛肉 まぐろ水煮 |  | にんじん トマト ピーマン | | たまねぎ もやし | 米 強化米 | 米油 | 775 27.3 |
| 7 木 | 蒸しパン 血うどん 野菜のごま和え | ○ 豚肉 いか ちくわ うずら卵 |  | にんじん きぬさや ほうれん草 にんじん | | たまねぎ キャベツ たけのこ もやし | 蒸しパン 血うどん 砂糖 片栗粉 さとう | 米油 | 594 31.7 |
| 8 金 | 菜めし さんまの梅煮 具だくさんみそ汁 うまかつてん | ○ さんまの梅煮 豆腐 油揚げ みそ | わかめ | にんじん ねぎ | | ごぼう たまねぎ しめじ | 米 強化米 じゃがいも | うまかつてん | 712 26.0 |
| 11 月 | ごはん  山口県産味付けのり じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 | ○ 生揚げ 鶏肉 | のり わかめ | にんじん いんげん | | たまねぎ  きゅうり | 米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖 | 米油 | 694 26.7 |
| 12 火 | パン りんごジャム はなっこりーのクリーム煮 県産ハンバーグ 県産みかんゼリー | ○ 鶏肉 ベーコン ハンバーグ | 牛乳 | はなっこりー にんじん | | たまねぎ とうもろこし | パン りんごジャム じゃがいも 小麦粉 砂糖 | マーガリン | 861 29.4 |
| 13 水 | ごはん みそ汁 チキンチキンれんこん 即席漬 | ○ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 | わかめ 茎わかめ | にんじん ねぎ | | たまねぎ えのきだけ れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ | パン じゃがいも マカロニ | チョコパテ | 794 27.9 |
| 14 木 | パン ブルーベリージャム 県産ミートボールのスープ 小松菜サラダ | ○ 牛肉 まぐろ水煮 | | チンゲンサイ にんじん 小松菜 | | たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ レモン汁 | パン ブルーベリージャム 春雨 砂糖 | 米油 | 543 23.0 |
| 15 金 | ごはん 親子どんぶり ほうれん草のおかか和え ゆず吉ゼリー | ○ 鶏肉 卵 ちくわ かつお節 |  | にんじん いんげん ほうれん草 | | たまねぎ キャベツ | 米 強化米 砂糖 ゆず吉ゼリー | 米油 | 752 28.2 |
| 18 月 | ごはん マーボーなす 中華サラダ | ○ 豚肉 豆腐 みそ ハム 卵 | | にんじん ピーマン にんじん | | なす 白ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし | 米 強化米 砂糖 片栗粉 マロニー 砂糖 | 米油 ごま油 | 746 27.7 |
| 19 火 | パン  マーシャルピーンズ いわしのアングレース キャベツとベーコンのスープ | ○ いわし ベーコン |  | にんじん ねぎ | | キャベツ  えのきだけ | パン 砂糖 パン粉 春雨 | マーシャルピーンズ | 708 28.4 |
| 20 水 | 麦ごはん 夏野菜カレー フルーツヨーグルト | ○ 豚肉 | ヨーグルト | にんじん ほうろく トマト ピーマン | | たまねぎ とうもろこし りんご バナナ みかん りんご もも | 米 強化米 じゃがいも ナタデココ | 米油 | 801 26.4 |
| 21 木 |  | | | | | | | | |
| 22 金 | 梅ちりごはん 焼きししゃも 野菜のうま煮 | ○ ししゃも 鶏肉 ちくわ 生揚げ | | にんじん いんげん | | 梅 ごぼう | 米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 | 米油 | 718 27.4 |
| 25 月 | ごはん  おかかふりかけ にんじんシリシリ もずくスープ 紫いもチップス | ○ おかかふりかけ まぐろ水煮 卵 かまぼこ 豆腐 | もずく | にんじん にんじん ねぎ | | たまねぎ  | 米 強化米 | 米油 | 621 23.5 |
| 26 火 | パン レーズンクリーム スペイン風オムレツ ミネストローネ オレンジ | ○ オムレツ ベーコン | | にんじん トマト パセリ | | たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ オレンジ | パン じゃがいも マカロニ | レーズンクリーム | 690 23.0 |
| 27 水 |  | | | | | | | | |
| 28 木 |  | | | | | | | | |
| 29 金 | ご飯 切干大根の煮物 さばの塩焼 びりからきゅうり | ○ 鶏肉 さつま揚げ さば | | にんじん いんげん | | 切り干し大根 しいたけ きゅうり | 米 強化米 じゃがいも 砂糖 | 米油 ごま油 ごま | 766 32 |

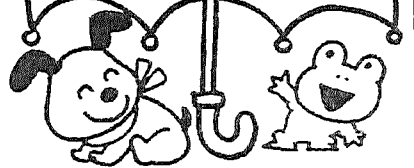


食育だより 6月号

和木町立学校給食センター
栄養教諭 佐伯 雪奈

6月の給食予定

- 4日(月) 虫歯予防デー献立
- 11日(月)~15日(金) 地産地消週間
- 25日(月) 沖縄慰霊の日献立
- 27日(水) 給食なし
- 28日(木) 給食なし



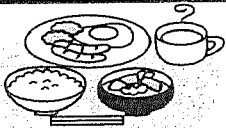
6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょ。



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



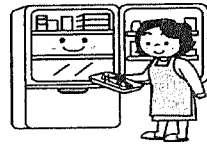
ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



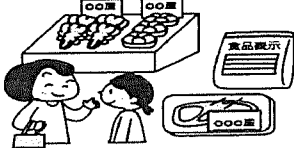
食材の無駄を減らすよう心がける



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



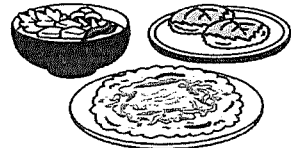
食品表示や産地を意図して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



町ぐるみ「和木学農園」通年講座を受講しました！

野菜作りのノウハウを教えていただけるということで、5月27日(日)に第一回目の講座に参加しました。今回の講座では、土づくりや自然の力で植物が育っていることを学び、自然の偉大さに感心しました。その後、いよいよ畑づくりです！土をスコップで掘り起こしていきますが、なかなか大変な作業…農家の方々の苦労をはやくも感じました。次回の講座では、早速野菜の苗を植える予定です。和木小学校前の感時園で育てていますので、前を通った際にはぜひ畑をのぞいてみてくださいね。



和木学農園を受講したみなさんと作った畑です。おいしい野菜が育ってくれるといいなあ…



6月のお弁当の日
21日(木)は

おむすび弁当の日



一昨年度から、幼稚園、小学校、中学校の共通の取組として、毎月あるお弁当の日を、学期ごとに1回ずつ「おむすび弁当の日」としています。

この取組には、いくつかの約束があります。

- 1、おむすび作りには、成長段階に応じて、必ず子どもが関わること。
(幼稚園児は米とき、小学生は具の用意、中学生はおむすびをにぎるなど)
- 2、持ってくるのはおむすびと漬物のみ
(但し、おむすびの具は何を入れても良い)

この取組を通して、次に挙げていることを学び、感じてほしいと思います

- * おむすび作りに関わるにより「食」に対して興味関心を持つことができるようになる
- * おむすびだけの食事を通して「食」への感謝の気持ちを持つことができるようになる

おむすびを作る時の注意点！・・・食中毒予防のため

- * おむすびを作る時には、必ず手洗いをし、素手でごはんをさわらないようにする
(手袋又はラップ使用が望ましい)
- * 作ったおむすびは、少し冷ましてからラップで包むか入れ物に入れるよう
(その日の天候によっては、保冷剤を入れておくも良い)



ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

栄養教諭より ～グリーンピースのさやむき

今年もピースごはんを使うグリーンピースのさやむきを、5月22日(火)に和木小の1年生にお願いしました。はじめにグリーンピースクイズ、豆のことをたくさん知ったあとに、いよいよさやむきです！

豆の中にきれいに並ぶグリーンピースやまだ小さい赤ちゃんグリーンピースを見てとても楽しそうな姿がみられました。今回、幼稚園・小学校・中学校の約880人分である23kgのグリーンピースをむいてくれました。そして、次の日のピースごはんは見事完了！

グリーンピースは中学生も苦手な生徒が多い食べ物ですが、給食を通して苦手なものに挑戦する気持ちが育ってくれるととても嬉しいです^^

