

今月のよてい

6月6日(水)…高野口小学校、応其小学校の皆さんによるセレクト給食(デザート)です。

6月7日(木)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは『しっかりかむ』です。『歯と口の健康週間』にちなんで“カミカミ献立”です。しっかりかんでくださいね。

6月11日(月)～15日(金)の1週間は残量調査週間です。

6月19日(水)…サッカーワールドカップにちなんでサッカーボール型のチーズです。

6月25日(月)…伊都地方名産の『柿の葉寿司』です。

6月28日(木)…サッカーワールドカップの開催地でもあるロシアにちなんでメニューを入れてあります。

28日 ロシア料理について

『ヨーギキ』…ロシア風味のボールです。煮込むとヨーギキ(ハリネズミ)みたいにお米がツンツン飛び出します。

『ウハー』…ロシアでよくとれる、タラや鮭の入った魚のスープです。魚と野菜の旨味が感じられるやさしい味です。給食ではタラの代わりにホキを使っています。

橋本市でとれる 今月のやさい

たまねぎ・あかたまねぎ・なす・きゅうり・ねぎ・にんにく・きゃべつ・こまつな・にんじん・大根・ブロッコリー・ズッキーニ・とうもろこし・うすいえんどう・たけのこ・ほうれんそう・すもも

を取り入れる予定です。



金

ごはん	黄	牛乳	赤
とりにく	のしょうがだれ		
とり	60 赤		
(しょうゆ(濃)5)	おろししょうが1.5		
(さとう 1.5)	さけ 1		
(みりん 1)			
パリポリサラダ			
きゅうり	20 緑	だいこん	20 緑
にんじん	10 緑	ふくしんづけ	10 緑
(す)	0.3	しょうゆ(濃)1.8	
もずくいりすましじる			
もずく	10 赤	とうふ	20 赤
にんじん	10 緑	ねぎ	5 緑
かまぼこ	5 赤	しいたけ	0.5 緑
(かつおだし1.5)	しお	0.65	
(しょうゆ(淡)4)	だしこんぶ	0.8	

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのみそだれ ぶたにく 55 赤 でんぷん 0.2 揚げ油 (しお 0.2 さけ 1) (はちようみそ3 さとう 1.5) (みりん 2.4) ボイルブロッコリー ブロッコリー 30 緑 (あおじそドレッシング 4.5) ちゅうかスープ ベーコン 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 わかめ 0.5 赤 しいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 20 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡)5 とりがらスープ 6) (さけ 1 ちゅうかスープ 1) 717	ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくときりぼしのあまからに きりぼしだいこん6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 にら 10 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 れんこん 5 緑 ごま 1 黄 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(濃)6 しょうが 0.5) (さけ 2 さとう 4) (みりん 2) こまつなのサラダ こまつな 15 緑 はるさめ 5 黄 チキンハム 5 赤 ひじき 1 赤 (しょうゆ(濃)0.6 さとう 0.18) (しょうゆ(濃)2.8 す 1.35) (さとう 1.1 あぶら 0.2) (からし 0.06) ミニトマト 2 緑 624	パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 きのごミックス 5 緑 たまねぎ 40 緑 いんげん 5 緑 スキムミルク 2 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 (コンソメ 0.5 しお 0.1) (こしょう 0.02 クリームシチュー丸9) フライビーンズ だいず 20 赤 でんぷん 1 赤 (しょうゆ(濃)1 さとう 1) 和歌山あおうめゼリー 1 緑 682	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのしおこうじやき さわら 1 きれ 赤 (しおこうじ 4) ごぼうのかみかみあえ ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 30 緑 だいず 10 赤 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1.5) けんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑 しいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし1.5 みりん 1.5) (しょうゆ(淡)5 しお 0.4) 631	ゆかりむぎごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 30 赤 ちくわ 15 赤 うずらたまご 20 赤 ごぼう 15 緑 こんにゃく 15 黄 れんこん 8 緑 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 いんげん 5 緑 さといも 15 黄 (かつおだし0.2 さとう 4.5) (しょうゆ(濃)6.8 さけ 1.5) こんぶあえ きゅうり 35 緑 あかたまねぎ 10 緑 しおこんぶ 2 赤  658
残量調査週間 11	12	13	14	15
ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 でんぷん 揚げ油 (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 7) (みりん 0.5 さけ 1) はりはりづけ きりぼしだいこん3 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2) (す 2.5) みそしる とうふ 10 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 なす 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 671	かきパン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 60 赤 (おろしにんにく0.5 オールスパイス0.03) (しょうゆ(濃)1.8 こしょう 0.02) しお 0.2 カラフルツナサラダ ツナ 10 赤 ブロッコリー 10 緑 黄ピーマン 5 緑 キャベツ 20 緑 赤ピーマン 5 緑 (レモンドレッシング 5) かぼちゃのポターージュ ベーコン 10 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 50 緑 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 2 赤 (コンソメ 1 しお 0.2) (こしょう 0.02 ポターージュのもと7) 745	かきとひねどりの牛乳 赤 カレーライス ごはん 黄 ひねどり 35 黄 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 うすいえんどう 5 緑 かきれいとう 20 緑 (カレー丸 13 カレーこ 0.4) (スープストック1 しょうゆ(濃)0.2) (しお 0.1 にんにく 0.5) コールスローサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 (コールスロードレッシング 4.5)  730	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 スパゲティミートソース スパゲティ 60 黄 ぶたミンチ 20 赤 ぎゅうミンチ 15 赤 たまねぎ 50 緑 ダイストマト 35 緑 なす 10 緑 マッシュルーム 5 緑 にんにく 0.5 緑 (オリーブあぶら0.5 ケチャップ 6) (スライスボールソース10 スープストック0.5) (しお 0.2 さとう 0.2) (こしょう 0.02) うめドレッシングサラダ きゅうり 15 緑 キャベツ 20 緑 だいこん 10 緑 にんじん 5 緑 (す 3 ばいにく 1.5) (オリーブ油1.5 しょうゆ(濃)1.2) (しお 0.1 こしょう 0.01) パインアップル 1 緑 702	くろまいごはん 黄 牛乳 赤 さばのてりやき さば 1 きれ 赤 (みりん 0.6 しょうゆ(濃) 2) (でんぷん 0.2 さとう 1.8) たくあんあえ たくあん 11 緑 きゅうり 30 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)0.2) とふのこのにももの ぶたミンチ 15 赤 にんじん 15 緑 あぶらあげ 6 赤 だいこん 20 緑 はくさい 40 緑 たけのこ 10 赤 ねぎ 6 緑 (かつおだし0.6 しょうゆ(濃)6.2) (さとう 2.6 みりん 1.5) (さけ 2) 747
18	19	20	21	22
ごはん 黄 牛乳 赤 いかかりんあげ いか 55 赤 でんぷん 9 揚げ油 (しょうゆ(濃)9 さけ 2) ひじきサラダ ひじき 2 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 ささみ 5 赤 (ゆずしょうゆドレッシング 5) ワンタンスープ ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 はくさい 20 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡)5 さけ 1) (とりがらスープ6 ちゅうかスープ1) 665	ぶたキムチどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 40 赤 (さけ 1.5) にんにく 1 緑 しょうが 1 緑 しるねぎ 10 緑 はくさいキムチ20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 にら 3 緑 (さとう 2 みりん 1) (しょうゆ(濃)6) ナムル ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 もやし 30 緑 ごま 2 黄 (ごまあぶら 0.8 しょうゆ(濃) 2) かたぬきチーズ 1 赤 666	こくとうパン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのトマトに ぶたにく 30 赤 だいず 10 赤 にんじん 10 緑 なす 10 緑 たまねぎ 40 緑 ダイストマト 10 緑 マッシュルーム 5 緑 じゃがいも 30 黄 にんにく 0.5 緑 ピーマン 5 緑 (トマトケチャップ5 さとう 1.5) (トマトピューレ4 ウスターソース 2) (りんごピューレ1.8 スープストック1.8) (しお 0.1 こしょう 0.02) カラフルスパサラダ 赤パプリカ 5 緑 ブロッコリー 15 緑 黄パプリカ 5 緑 スパゲティ 8 黄 キャベツ 10 緑 (あおじそドレッシング 5) 674	ごはん 黄 牛乳 赤 かんとうに あつあげ 20 赤 うずらたまご 25 赤 とりにく 20 赤 こんにゃく 15 黄 じゃがいも 20 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 ごぼうてん 15 赤 (かつおだし0.8 だしこんぶ 0.6) (しょうゆ(濃)2.4 しょうゆ(淡)4.2) (さけ 1 みりん 2) (さとう 3.6) ゆかりあえ キャベツ 35 緑 ゆかり 0.5 緑 すもも 1 緑 678	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのみぞれに 1 きれ 赤 そくせきづけ はくさい 30 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(淡)1.7 す 1) (さとう 0.1) ごじる こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 とうにゅう 20 赤 (みそ 12 かつおだし 1.5) (だしこんぶ 1) 615
25	26	27	28	29
かきのはずし 2 赤 牛乳 赤 (さば1・さけ1) 赤黄 にくうどん うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)9 みりん 1.5) (だしこんぶ0.5 かつおだし 1.8) ごまあえ だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 ごま 2 黄 (さとう 1 しょうゆ(濃)2.3) おちゃめなだいず 1 赤 586	パン 黄 牛乳 赤 タンドリーチキン とりにく 60 赤 (おろしにんにく0.5 おろししょうが0.5) (ヨーグルト 6 トマトピューレ 2) (しお 0.2 しょうゆ(濃) 2) カレー粉 0.3 キャベツとほうれんそうのサラダ キャベツ 35 緑 ほうれんそう 10 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 5) はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 5 黄 しいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 もやし 15 緑 (ちゅうかスープ2.5 でんぷん 1.8) 671	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1 きれ 赤 でんぷん 揚げ油 たまねぎ 10 緑 にんじん 3 緑 (しょうゆ(濃)4 す 5) (さけ 2 さとう 3.3) おかかあえ こまつな 20 緑 はくさい 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(淡)2.2 さとう 0.8) さつまじる とうふ 15 赤 さつまいも 25 黄 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 688	パン 黄 牛乳 赤 ヨーギキ 2 赤 アーモンドあえ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ほうれんそう 15 緑 アーモンド 2 黄 (しょうゆ(濃)3.5 さとう 1) しろみざかなのウハー ホキ 20 赤 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 黄 ズッキーニ 10 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.3 緑 (スープストック2.5)  672	パエリア 牛乳 赤 サフランライス 黄 オリーブあぶら1.7 黄 ベーコン 15 赤 いか 25 赤 えび 25 赤 あさり 20 赤 黄ピーマン 10 緑 赤ピーマン 10 緑 さやいんげん 10 緑 たまねぎ 40 緑 にんにく 0.5 緑 (オリーブあぶら0.5 さとう 0.02) (しお 0.04) きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 25 緑 わかめ 0.5 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 (ちゅうかドレッシング 5) とうもろこし 1 きれ 緑 657

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切に作る心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。



○食育とは…(食育基本法・前文より)

○学校での「食育」は…

◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
 ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

<h3>☆食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>☆心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p>	<h3>☆食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p>	<h3>☆感謝の心</h3> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>
------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

☆社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

☆食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

食中毒予防の3原則

つけない、増やさない、やっつける

75°C 1分以上

中心部までしっかり加熱

目安は75°C1分以上(ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90°C90秒以上)

せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

かみごたえのある食べ物

根菜類 (生)	乾燥物	フランスパン
ごぼう、れんこん、人参	かんづつ、煮干し、いり大豆	玄米、ソテーした肉

（大きめにカット！）

給食のレシピ紹介

～豆腐の粉の煮物～

《作り方》

- 人参は千切り、大根は5mm厚のいちよう切り、ねぎは小口切り、白菜は食べやすい大きさに切る。油揚げは食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
- 鍋に油を熱して豚ミンチ肉、人参の順に炒め、だし汁を加え少し煮る。
- ②に油揚げ、調味料を加える。
- 大根、白菜、豆腐の粉の順に加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 最後にねぎを加えてさっと煮る。

※ 豆腐の粉は高野豆腐の粉です。スーパーなどでは「粉豆腐」として売られています。高野豆腐を削って代用することもできます。豚ミンチ肉を鶏ミンチ肉に変えたり、今が旬のうすいえんどうを入れたり、ご家庭の味にアレンジして作ってみてくださいね。

《材料》 《4人分》

豚ミンチ肉	50g
豆腐の粉	50g
人参	1/4本
大根	1/10本
白菜	2枚
油揚げ	1枚
ねぎ	1/2本
濃口しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
だし汁	200cc

バランスよくたべる。