



令和元年度

6月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
3 岐阜ももゼリー もやしと青菜の おかかあえ すずきのトマト風味焼き 麦ごはん けんちんじる エネルギー 小 599kcal 中 753kcal	4 中華ドレッシング 海藻サラダ 高野豆腐といかの みそがらめ 麦ごはん 春雨のスープ エネルギー 小 665kcal 中 845kcal	5 ソース アスパラガスのソテー コロケ パニーニ 根菜豆乳スープ エネルギー 小 655kcal 中 799kcal	6 こんにゃくサラダ 青じそドレッシング 野菜入り肉団子 (2・2) 麦ごはん シーフードカレー エネルギー 小 701kcal 中 917kcal	7 ごぼうサラダ 大豆と小魚の あげがらめ ソフトめん みそソース エネルギー 小 794kcal 中 1004kcal
10 切り干し大根の あえもの とり肉のねぎみそ焼き 麦ごはん なめこじる エネルギー 小 586kcal 中 747kcal	11 大豆とひじきの 煮物 ししゃものお茶あげ (2・3) 梅ちりごはん 青菜のすましじる エネルギー 小 643kcal 中 854kcal	12 根菜サラダ チーズオムレツ 黒パン ミネストローネ エネルギー 小 659kcal 中 817kcal	13 オレンジ 塩豚丼の具 かぼちゃの 天ぷら (2・2) 麦ごはん 五目じる エネルギー 小 634kcal 中 777kcal	14 いんげんの ごまあえ さばの カレー焼き 麦ごはん(委託) じゃがいもの みそじる エネルギー 小 616kcal 中 740kcal
17 キャベツの くるみあえ いわしの梅煮 麦ごはん つくねじる エネルギー 小 645kcal 中 819kcal	18 わかめの 中華あえ シューマイ (2・2) キムチチャーハン レタスのスープ エネルギー 小 605kcal 中 713kcal	19 食育の日 たまねぎドレッシング きゅうりのサラダ とり肉の レモンソース 米粉ロールパン トマトカレー スープ エネルギー 小 689kcal 中 852kcal	20 モロヘイヤの おひたし ぶた肉の しょうが焼き 麦ごはん なすの みそじる エネルギー 小 610kcal 中 775kcal	21 アセロラゼリー じゃがバター しょうゆ にじまの米粉あげ うどん 肉ごぼう うどんのしる エネルギー 小 711kcal 中 825kcal
24 たくあんあえ あじの南蛮漬け 麦ごはん 豆乳みそじる エネルギー 小 612kcal 中 784kcal	25 春雨サラダ フーヨーハイ 麦ごはん 中華丼の具 エネルギー 小 585kcal 中 735kcal	26 ごまドレッシング とり肉の 塩レモン焼き アスパラガスとキャベツのサラダ 食パン ブルーベリージャム かぼちゃの スープ エネルギー 小 654kcal 中 763kcal	27 ぶどうゼリー 大根のサラダ 麦ごはん ドライカレー エネルギー 小 646kcal 中 815kcal	28 豚肉となすの みそ炒め とびうおの 天ぷら 麦ごはん とうがんじる エネルギー 小 628kcal 中 800kcal

令和元年度
海津市の食育テーマ

食べよう！
朝ごはん



今月のしゅんの食べもの

- えだまめ
- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- トマト
- レタス
- なす
- きゅうり
- とうがん
- ピーマン
- トビウオ
- あじ
- にじま

業者配送

- ★3日(月)岐阜ももゼリー
- ★13日(木)オレンジ
- ★21日(金)アセロラゼリー
- ★27日(木)ぶどうゼリー

毎年6月は
食育月間



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

？ 食育って何でしょう ？

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を身に付け、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育は、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



作ってみませんか かいつちの給食レシピ
～すずきのトマト風味焼き～



< 材料 > (4人分)

- すずき切身 50g程度 4切れ
- 塩 少々
- 酒 小さじ 1
- 焼き油 適宜
- 酢 小さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 砂糖 大さじ 1
- トマト 1/4玉

< 作り方 >

- ① トマトは、5mm角程に切る。
- ② すずきに、塩と酒を振り、下味をつける。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、②で下味をつけたすずきを両面こんがり焼く。
- ④ ①の調味料とトマトを煮立てて、焼いたすずぎにかける。

魚は、白身魚の他に、いかや、あじなども合います。
クッキングペーパーに魚を並べオーブンで焼くと、油を使わず、ヘルシーに作ることができます。

◆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です◆

歯を強くする食べ物

■カルシウムの多い食べ物■

カルシウムは歯や骨を作る材料になります。



■かみごたえのある食べ物■

あごをきたえ、だ液を出して歯を丈夫にします。



よくかむことの効果

肥満予防



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

脳の活性化



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

消化・吸収を助ける



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

むし歯予防



かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)