

毎月19日は食育の日です。『食』について家族で話し合ってみましょう。



令和元年 6月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇〇〇中学校

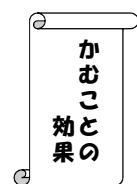
日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 魚介類 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
3月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ご汁	豚肉・みそ だいず・豆乳	わかめ	にんじん	しめじ・ねぎ	さといも		
	いかの磯辺揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油	
	切り干しだいこんのごま酢和え	ツナ		こまつな	切り干しだいこん	砂糖	ごま油	
4火	麦ご飯					米・大麦		
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ひよこ豆・じゃがいも カレールウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	トムジェリサラダ	ハム	チーズ ちりめんじゃこ	アスパラガス	キャベツ・きゅうり		ノンエックマヨネーズ	乳
	福神漬				福神漬			
5水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	茶わん蒸しスープ	卵・かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ	でん粉		卵
	鶏肉と新ごぼうの揚げ照り	鶏肉			ごぼう・しょうが	砂糖・でん粉	油	
	磯香和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
6木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖	油	
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅干し	砂糖・でん粉		
	即席漬				たくあん・きゅうり はくさい			
7金	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦・乳
	照り焼きドッグの具（ハンバーグ） （カラフルソテー）	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油・ラード	
	牛乳		牛乳	赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油	乳
	ポークビーンズ	豚肉・だいず		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・砂糖		
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー		
10月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	マーボードウフ	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	にんにく・たけのこ・ねぎ	でん粉・砂糖		
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし・もやし	砂糖・はるさめ	ごま油	
	冷凍みかん				みかん			
11火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ			
	カレイフライおろしだれ	カレイ			だいこん	パン粉・小麦粉・砂糖	油	小麦
	おひたし			こまつな	キャベツ	砂糖		
12水	麦ご飯					米・大麦		
	牛乳		牛乳					乳
	豚汁	豚肉・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも・こんにゃく		
	おからコロッケ	鶏肉・おから				じゃがいも・パン粉 米粉・小麦粉・砂糖	油	小麦
	野菜のごま和え	ツナ		ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま	
13木	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	ちゃんぽん風ソフトめん（汁）	豚肉・なると		にんじん チンゲンサイ	もやし・はくさい・ねぎ にんにく			
	牛乳		牛乳					乳
	焼きぎょうざ・2個	豚肉・鶏肉		にら	キャベツ・しょうが	小麦粉・水あめ・でん粉	ラード・油	小麦
	ナムル				きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油	
14金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	ごぼう・ねぎ・干ししいたけ	さといも・こんにゃく		
	さばのカレー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油	
	しょうがしょうゆ漬			みずな	もやし・キャベツ・しょうが	砂糖		

☆献立紹介☆

24日（月）「**バリバリ**梅肉から揚げ」は、朝日東小学校の児童が考えてくれました。「衣にコーンフレークをつけて歯ごたえをよくしたこと」「梅干しで食欲増進するようにしたこと」を工夫してくれました。

歯と口の健康週間

毎年、6月4日～10日までの1週間を「歯と口の健康週間」としています。歯だけでなく、口の中やその周囲まで健康に保つように定められました。よくかんで食べることは、歯やあごを鍛え、口内を清潔に保つことにつながります。ほかに、消化吸収を助けたり、脳を活発にしたり、肥満を防ぐ効果もあります。ひとくち30回を目安にしてかむと良いと言われてます。3日～7日の給食では、よくかんで食べられるように、かみごたえのある献立が登場します。



◇むし歯を防ぐ◇

かむことで、だ液がたたく分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ◇



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の動きが活発になります。

◇肥満予防◇



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。



令和元年 6月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校



日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 落花生
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
17 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	とうがん汁	豚肉・生揚げ		にんじん	とうがん・えのきたけ 干しいたけ・ねぎ			
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ はくさい	パン粉・でん粉・砂糖	油・ごま・ラード	小麦
18 火	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	ごまつな		砂糖		乳
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
19 水	赤みそ汁	油揚げ・みそ		かぼちゃ	だいこん・えのきたけ・ねぎ			
	揚げたこと豆の塩野菜いため	たこ・だいず		にんじん	たまねぎ	でん粉・米粉	油	
	からし和え	鶏肉			はくさい・きゅうり	砂糖		
	米粉ロールパン					米粉ロールパン		小麦・乳
20 木	牛乳		牛乳					乳
	ホワイトシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ		小麦・乳
	愛知のチキンカツマトソース	鶏肉		トマト	たまねぎ	パン粉・小麦粉・砂糖 でん粉	油	小麦
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	
21 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	八宝菜	豚肉・いか・うずら卵		にんじん・ピーマン	たけのこ・たまねぎ 干しいたけ・キャベツ はくさい	でん粉・砂糖		卵
	愛知の春巻	鶏肉		にんじん・青しそ	たまねぎ・キャベツ しょうが・ねぎ	小麦粉・砂糖・でん粉 水あめ・はるさめ	油	小麦
22 土	ひじきの中華サラダ	ツナ	ひじき		きゅうり・もやし	砂糖	ごま油	
	きしめん					きしめん		小麦
	五目きしめん(汁)	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん・ごまつな	だいこん・干しいたけ・ねぎ			
	牛乳		牛乳					乳
23 日	五平もち	みそ				米・砂糖	ねりごま・ごま	
	こんぶ漬		こんぶ		キャベツ・きゅうり			
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
24 月	ちゃんこ汁	豚肉・焼き豆腐			はくさい・えのきたけ・ねぎ しょうが	しらたき		
	バリバリ梅肉から揚げ・2個	鶏肉			梅干し	米粉・コーンフレーク	油	
	こがね和え			ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖		
	ご飯					米		
25 火	牛乳		牛乳					乳
	沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう・たけのこ ねぎ・えのきたけ 干しいたけ			
	さわらのみそがけ	さわら・みそ			レモン	砂糖	油	
	高野豆腐の磯煮	鶏肉・高野豆腐	ひじき	さやいんげん		こんにゃく・砂糖		
26 水	麦ご飯					米・大麦		
	夏野菜ハヤシライス	ミートボール		にんじん・トマト かぼちゃ	たまねぎ・なす・グリーンピース	ハヤシルウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	アセロラヨーグルト		ヨーグルト		パイン・もも・ナタデココ	アセロラジュレ・砂糖		乳
27 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	和風ポトフ	ウィンナー		ブロッコリー	たまねぎ・だいこん キャベツ	じゃがいも		
	あじフライ	あじ		青しそ		パン粉・でん粉・小麦粉	油	小麦
28 金	にんじんサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり・レモン	砂糖	オリーブ油	
	冷やし中華めん					中華めん		小麦
	冷やし中華の具(ハム)	ハム						
	(卵)	卵				でん粉・砂糖	油	卵
(野菜)		わかめ	にんじん・チンゲンサイ	きゅうり・もやし				
※1食用冷やし中華スープ								
牛乳		牛乳					乳	
しゅうまい・3個	豚肉				たまねぎ・しょうが	小麦粉・でん粉・砂糖	油・ラード ごま油	小麦

＊お知らせ＊

- 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
 - 3日・6日・10日・14日・18日・24日・25日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」は含まれていません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
 - アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては、明記していません。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ※1食用冷やし中華スープは、6群に分類しません。

17日(月)～21日(金)の週は「愛知を食べる学校給食の日」
にちなんで、愛知県でとれた食材を使った給食や郷土料理が登場します。

- 17日(月) とうがん 18日(火) 大豆
- 19日(水) 「米粉ロールパン」
- 一宮市やその周辺で収穫されたお米の粉で作ったパン
- 「愛知のチキンカツマトソース」三河地方の赤鶏・トマト
- 20日(木) 「愛知の春巻」青しそ入り
- 21日(金) 「きしめん」「五平もち」愛知の郷土料理

★給食レシビ公開中★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっていきます。

QRコードを読み取り

