

# 給食だより 6月

## ★6月は「食育月間」です★

「食育」とは、様々な食経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができるように育てることです。健康な未来のために、毎日の食生活を今一度見直してみてください。

食を通じたコミュニケーションを大切にしていますか？

毎日の食事を楽しみながら、食事の作法、マナー、食習慣や知識を身につけましょう。

バランスのとれた食事を心がけていますか？

生活習慣病の予防・改善につながるよう、和食を中心とした日本型の食生活を心がけましょう。

望ましい生活リズムが習慣化していますか？

生活リズムを整え、早寝・早起きを実践し、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

食を大切にしていますか？

自然の恩恵や、食に関わる人々に対する感謝の気持ちを持ちましょう。

食の安全に関心を持っていますか？

食品の安全性に関する意識と関心を高めましょう。

伝統料理や郷土料理を知り、食べていますか？

北海道で受け継がれている行事食や郷土料理を大切にしましょう。



### 今月のおすすめ献立

#### カオ・ラートナー・ガイ (タイ)

6/21(木)の給食に登場する「カオ・ラートナー・ガイ」は、東南アジアのタイの料理です。

タイの料理の多くは、材料と調理法を表す名前がつけられています。「カオ」は「ごはん」、「ラートナー」は「あんかけ」、「ガイ」は鶏肉という意味で、「カオ・ラートナー・ガイ」＝「鶏肉入りあんかけごはん」ということになります。

#### 〈ナンプラー〉

タイ料理の味付けに使用される「ナンプラー」は、塩漬けにした魚を発酵させてつくられるタイの醤油です。普段わたしたちが食べている、大豆を原料とした醤油とは違った味わいがあります。給食の「カオ・ラートナー・ガイ」にも使用しているので、外国の味をぜひ感じてみてください。

### 6月の旬

#### アスパラガス

スーパーなどでは、一年を通して手に入れることができるアスパラガスですが、一番の旬は春から初夏にかけての時期で、穫れたてのものが大変おいしいです。

アスパラガスは、収穫量・出荷量ともに、北海道が全国で一位の野菜です。食用としているのは、地上に伸びてくる新芽の茎の部分です。収穫までには種を植えてから2～3年を必要としますが、その後10年ほどは同じ株から次々と芽が出て、収穫し続けることができます。



6/6(水)の給食のアスパラグラタンでは、北海道産のアスパラガスを使用する予定です。北海道の旬の味を楽しんでください。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

# 6月の献立

《記号表記》  
 ★…卵 ◆…乳製品  
 ◇えび \*バラ科の果物

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
たけのこごはん サケフライ ごま和え(ほうれん草、白菜)	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ みかん(冷凍)	★◆背割りコッペパン ◆アスパラのグラタン セルフドック(フランク) あさりのサラダ	ご飯 マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ ナムル	塩ラーメン 大学芋 *りんご
胚芽米 大麦 鶏肉 人参 たけのこ 油揚げ しいたけ グリーンピース/ 鮭 パン粉 小麦粉 油/ ほうれん草 白菜 ごま/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/ ベーコン 小松菜 もやし ごま/ みかん/	背割りコッペパン 卵 スキムミルク/ アスパラガス ベーコン マカロニ 玉 ねぎ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉 チーズ/ポークフランク/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ご ま/	精白米/ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ みそ ごま油 で ん粉/ 玉ねぎ 豚肉 でん粉 小麦粉 油/ ハム ほうれん草 もやし 人参 ご ま油 ごま/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 人 参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 ごま/ さつまいも 油 ごま/ りんご/
11日	12日	13日	14日	15日
◆小松菜ピラフ ★◆ちくわチーズつめ揚げ *フルーツミックス	給食なし	給食なし	ご飯 けんちん汁 醤油味 豚肉のごま揚げ のりとあさりの佃煮	◇ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト ◆ヨーグルト
胚芽米 大麦 パター ベー コン 人参 玉ねぎ にんに く コーン 小松菜/ ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/ みかん缶 パイン缶 桃缶 なし缶 なつみかん缶/			精白米/ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ 豚肉 しょうが にんにく 小 麦粉 でん粉 ごま 油/ あさり しょうが のり ひじき /	スパゲティ パセリ ベー コン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にん にく 小麦粉 トマト缶/じゃ がいも 油 青のり/ 乳製品 粉糖/
18日	19日	20日	21日	22日
とりめし(美唄) ★高野豆腐のフライ 磯和え(小松菜、白菜)	ご飯 肉じゃが かわいい唐揚げ おろしソース 温州みかんゼリー	★◆黒コッペパン ◆クリームシチューカレー風味 厚揚げサラダ メロン	カオ・ラートナー・ガイ(タイ) チンゲン菜のスープ パイン缶詰	★◇冷やしためくうどん ◆ポテトグラッセ みかん(冷凍)
胚芽米 大麦 鶏肉 しょう が 玉ねぎ/ 凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油/ 小松菜 白菜 のり/	精白米/ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ し らたき 人参 切り干し大根 いんげん たもぎ茸 しいたけ しょうが みそ/ かわいい大根 しょうが でん粉 /温州みかんゼリー/	黒コッペパン 卵 スキムミルク/ 豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チ ーズ/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ご ま油 ごま/ メロン/	精白米 鶏肉 小麦粉 でん 粉 油 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン わけぎ コーンス ターチ/ ベーコン ちんげん菜 春雨 コーン/ パイン缶/	ソフトめん あさり かたく ちいわし 桜えび 人参 春菊 ごぼう 切り干し大 根 ひじき 小麦粉 卵 油 つと ほうれん草 長 ねぎ しいたけ/ じゃがいも パター 牛乳/ みかん/
25日	26日	27日	28日	29日
◆チキンウインナーライス ◆野菜コロッケ ◆*フルーツサワー	和風そばろごはん 味噌汁(高野豆腐、わかめ) おひたし(小松菜、もやし)	★◆横割りパンズ ◆コーンシチュー レバー入りハンバーグ 照り焼きソース *りんご	豚ミックス丼 味噌汁(小松菜、えのきだけ) からし和え(ほうれん草、 もやし、ちくわ)	冷麦 鶏肉とカシューナッツのソテー すいか
胚芽米 大麦 パター トマト缶 ウ インナー 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム グリンピース/ じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリンピース スキムミルク 小麦粉 パン粉 ごま 油/ みかん缶 パイン缶 桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト/	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り 干し大根 しいたけ ごま しょうが みそ ごぼう 人参 油揚げ ひじき/ 凍り豆腐 わかめ 長ねぎ み そ/ 小松菜 もやし 糸かつお/	横割りパンズ 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パ ター スキムミルク チーズ 生 乳 豆乳/ 牛肉 玉ねぎ 豚肉 レバー で ん粉 油/でん粉/ りんご/	精白米 豚肉 しょうが でん 粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉 ねぎ たけのこ 人参 ビー マン ごま/ 豆腐 小松菜 えのきたけ み そ/ ちくわ ほうれん草 もやし/	ソフト冷麦 油揚げ しいた け ほうれん草 長ねぎ/ 鶏肉 しょうが でん粉 油 カシューナッツ ビーマン/ すいか/

\*牛乳は毎日つきます。

\*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

\*調味料、だし等記載していないものもあります。

\*カラフトしゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方は  
ご注意ください。