

給食だより 6月

だんだんと気温が高くなり、いよいよ夏がやってきます。6月は1年生の校外学習や期末テストがあります。日々の食事をバランス良くたくさん食べて、暑い夏に備えてください。

6月は食育月間です

「食育」とは、様々な経験を通して、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。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。子どものうちから、よく噛んで食べる習慣を身につけてください。



家族の団らんや人との交流を大切に、ゆっくりと味わって食べましょう。



賞味期限や消費期限を考えて食材を購入し、家庭では調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけてください。

朝食をしっかりととり、脳や体を目覚めさせて1日元気に活動しましょう。



栄養成分表示を見て食材を選ぶ習慣をつけましょう。日頃から食の安全について意識しましょう。



エネルギー	91kcal
たんぱく質	12g
脂質	48g
炭水化物	107g
食塩相当量	0.6g

よく噛んで食べよう！

合言葉は「ひみこのはがーぜ」

よく噛んで食べることは、歯の健康だけでなく、全身の健康につながります。「ひみこのはがーぜ」を合言葉に、よく噛み味わって食べるよう意識しましょう。

よく噛む習慣をつけるには？

- かたいもの、弾力があるもの、食物繊維が多いものを食べる
例) 根菜類(ごぼうや大根、にんじんなど) きのこ類、海藻類、骨まで食べられる魚、いか、たこなど
- 食材は大きめに切る
例) 薄く小さく切るのではなく、乱切りにする



ひみこのはがーぜ
『よく噛む』8大効用

肥満予防

言葉の発音ははっきり

歯の病気予防

胃腸快調

ひみこのはがーぜ

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球



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
3日	4日	5日	6日	7日
塩ラーメン 大学芋 *りんご	たけのこごはん ★とんかつ ごま和え	和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ	★◆横割ハンズ ◆あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) キャロットゼリー	ごはん すき焼き ★アスパラの天ぷら のりの佃煮
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 塩わかめ ごま油 ごま/ さつまいも 揚げ油 ごま/ <i>りんご</i>	胚芽米 大麦 鶏肉 人参 地たけのこ 油揚げ しいたけ/ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油/ ほうれん草 もやし すりごま/ ま/	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 ごぼう 人参 味噌 油揚げ ひじき/ 豆腐 小松菜 えのきたけ 味噌/ さんま しょうが にんにく でん粉 小麦粉 揚げ油/	横割ハンズ 卵 スキムミルク/ あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ レバー でん粉 揚げ油 ケチャップ/ 人参 オレンジ果汁 粉寒天/	精白米/ 豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 焼き麩 春菊 しいたけ/ グリーンアスパラガス 小麦粉 卵 揚げ油/ のり ひじき/
10日	11日	12日	13日	14日
ミートソースパスタ 青のりポテト ◆ヨーグルト	札教研	期末テスト	★◆ツイストパン ◆チキンクリームシチュー 厚揚げサラダ *黄桃缶詰	ごはん けんちん汁 味噌味 ★ししゃものピリカラ揚げ 磯和え
スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース/ じゃがいも 揚げ油 青のり/ ヨーグルト 粉糖/			ツイストパン 卵 スキムミルク/ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま/ 黄桃缶詰/	精白米/ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌/ ししゃも(子供ち) でん粉 小麦粉 揚げ油 豆板醤/ 小松菜 白菜 のり/
17日	18日	19日	20日	21日
冷麦 厚揚げと野菜の甘辛煮 すいか	◆小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ *フルーツミックス	*スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん	★◆背割コッペ ◆豆腐のグラタン ポークフランク (ケチャップソース) あさりのサラダ	*カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ ブルーベリーゼリー
ソフト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/ 厚揚げ でん粉 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 豚肉 しょうが 人参/ すいか/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/ 高野豆腐 小麦粉 すりごま 卵 パン粉 ごま 揚げ油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 夏みかん缶詰/	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 玉ねぎ 豆板醤 しょうが にんにく 豆板醤 でん粉 ごま油 ごま/ 大根 油揚げ 味噌/ 冷凍みかん/	背割コッペ 卵 スキムミルク/ マカロニ ベーコン 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/ 豚肉 ケチャップ/ 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 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 小麦粉 カレールウ ケチャップ/ ベーコン ほうれん草 もやし ごま/ ブルーベリー 寒天/
24日	25日	26日	27日	28日
★冷やしたぬきうどん ◆チーズポテト メロン	とりめし サケフライ からし和え	ごはん マーボー豆腐 ひじき入り春巻 おひたし	★◆黒角食 1枚 ◆ポテトベーコン煮 ◆白身魚のチーズ焼き 冷凍みかん いちごジャム	カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰
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 揚げ油 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ/ じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/ メロン/	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/ 鮭 小麦粉 でん粉 パン粉 揚げ油/ ハム ほうれん草 キャベツ /	精白米/ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ 味噌 オイスターソース ごま油 豆板醤 でん粉/ 豚肉 たけのこ 人参 ひじき でん粉 オイスターソース 小麦粉 揚げ油/ 小松菜 もやし 糸かつお/	黒角食 卵 スキムミルク/ ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン バター/ たら ミックスチーズ パセリ/ 冷凍みかん/ いちごジャム/	精白米 鶏肉 ナンブラー 小麦粉 でん粉 揚げ油 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン わけぎ オイスターソース コーンスターチ / ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/ パイン缶詰/

*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。

