

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食 がない 学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		たんぱく 質	たんぱく 質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん さんまのうめに ほうれんそうのおかかあえ ぶたにく	牛乳 さんま かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ キャベツ だいこん ごぼう	ごめ さとう	498 640 785	21.1 26.7 31.8		
2	木	ライむぎパン ミートボールのケチャップに かみかみサラダ (中)ソフトチーズ	牛乳 とりにく ぶたにく しらすぼし チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり レモン	ライむぎパン じゃがいも さとう	416 611 798	15.8 24.7 32.4		
3	金	いりごめめし こおりどうぶのもの きりぼしだいこんのあまずあえ (中)ブリッシュ	牛乳 こおりどうぶ とりにく しらすぼし かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう さとう	452 610 770	16.8 23.4 31.1	川上小	
6	月	ごはん やさしいうまに いそかあえ (中)あつきたまご	牛乳 とりにく なまあげ のり たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう さとう	446 609 830	16.4 22.9 32.0	川上小	
7	火	はちみつパン(小) なすとひきにくの Pasta あんぱんフルーツ	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく りんご もも バイナップル	はちみつパン スパゲティ さとう	449 678 851	16.2 25.3 31.2		
8	水	ごはん ハヤシチュー ごまじゃこサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう さとう	497 669 829	16.3 22.7 27.5		
9	木	けんさんパン ししゃもフライ(幼小1・中2) クリームシチュー オレンジ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン パンこ ごむぎこ じゃがいも	439 657 900	18.5 26.9 36.2		
10	金	ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのちゅうかあえ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	453 616 759	18.0 25.2 30.8		
13	月	ゆかりごはん(減) わかめうどん チンゲンサイとハムのソテー	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	わかめ こんぶだし にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ もやし とうもろこし	ごめ うどん	451 608 753	18.6 25.9 31.4	藤河小 周北小	
14	火	ひじきごはん ごまつなサラダ あいしょうじる (中)けんさんおからケーキ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな ねぎ	きゅうり ゆずきち たまねぎ	ごめ さとう さとう さつまいも さとう	480 650 891	17.0 23.9 30.7		
15	水	ごはん けんさんあじフライ ごまあえ みそしる	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	482 632 779	21.8 27.7 33.3		
16	木	けんさんパン けんさんオムレツ ミネストローネ けんさんみかんゼリー	牛乳 たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく みかん	パン さとう じゃがいも マカロニ さとう	406 610 744	14.6 22.6 26.7		
17	金	ごはん じゃがいもをほるに れんこんサラダ けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが れんこん きゅうり	しょうが みずあめ さとう	ごめ じゃがいも こんにやく さとう やまいも	478 645 797	17.4 24.2 29.4		
20	月	ごはん おやこに やさしいごまずあえ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	ごめ じゃがいも さとう さとう	457 615 761	18.1 24.9 30.5	玖珂中 周東中	
21	火	けんさんパン いわしのアンダース もやしやきスープ メロン	牛乳 いわし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな もやし たまねぎ メロン		パン パンこ さとう かたくち あぶら	415 611 763	17.9 27.4 33.6		
22	水	むぎごはん なつやさいカレー ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく チキンナム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが りんご ごぼう きゅうり		ごめ むぎ じゃがいも	462 628 777	15.8 22.3 26.9	柱野小	
23	木	ごころパン にんじんソリソリ キャベツとにくだんごのスープ おきなわパンゼリー	牛乳 まぐろみずい たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ パイナップル	ごころパン さとう はるさめ さとう	417 626 761	16.5 24.7 29.3	柱野小	
24	金	ごはん なすいりマーボドウフ はるさめサラダ (中)ごごかなアーモンド	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンナム	ぎゅうにゅう	にんじん なら にんじん	なす とうもろこし きゅうり キャベツ	ごめ さとう かたくち はるさめ さとう さとう みずあめ	458 623 801	17.9 25.1 32.5	由宇中	
27	月	ごはん チキンチキンごぼう おじゃがもちじる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい	ごめ かたくち さとう じゃがいも かたくち	494 663 824	16.3 23.0 27.7	そお小 高森小 みどり中	
28	火	うめちりごはん さばのてりやき そくせきづけ けんちよう	牛乳 さば とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	ごめ さとう さとう さとう	538 691 857	24.6 31.3 38.1	みどり中	
29	水	ごはん ピピンバ わかめスープ ぎゅうにゅうプリン	牛乳 ぎゅうにゅう たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも さとう	462 616 750	16.7 23.3 27.9		
30	木	けんさんパン ポークピーンズ マカロニサラダ (中)マーシャルピーンズ	牛乳 ぶたにく だいた チキンナム だいた	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも さとう マカロニ さとう さとう	416 612 841	18.6 28.4 36.0		

●○食育だより○●
いただきます 6月

令和4年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中

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飲んで、健康な生活を送りましょう。



**かむことの大切さ
知っていますか？**

堅いものがうまくかめない子、かまずに丸飲みする子、飲みこめない子が最近増えています。その理由として、やわらかな物を好む食生活の変化があります。その結果として、あごが未発達な子どもたちが増えています。成長途中の子どものあごは、しっかり使うことで大きく発達して丈夫に育ちます。あごを運動させるような「かみごたえ」のある食べものを食事にとり入れましょう。

**かむことの
効用**

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- い 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気予防

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

〈学校食事研究会「よくかむ」8大効用〉

だ液の働き

- 食べかすを落とす
- 消化を助ける
- 味を感じる
- 菌の増殖を抑える
- 歯の表面を修復する

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

**家庭で気をつけたい
夏場に多い細菌性の食中毒**

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

- つけない: 手洗いをしましょう。
- 増やさない: 食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。
- やっつける: 加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

**給食のおしごと
衛生管理**

- 手洗いの徹底: 作業が変わる毎にせっけんや消毒剤のダブル洗浄。また、直接食べるものは素手でさわらないことになっています。
- エプロン・围裙などの使い分け: 肉・魚・野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエプロン・围裙などを用意し、菌が移らないようにしています。
- 温度の確認: 焼く、揚げる、ゆでる、炒めるなど、加熱したものはすべて、内部温度計をさして温度を測り、確認しています。
- ひきあがり時間の調整: 食中毒は時間とともに増え、強くなっていきます。できあがり時間を遅くすることも、大切な衛生管理です。

*冬でも食中毒は起こるので油断は禁物！、毎日気をひきしめてがんばっています。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

**給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも
食べて欲しいメニューをご紹介します。**

「切干大根の甘酢あえ」

一材料(4人分)

- 切干大根 12g
- にんじん 50g
- きゅうり 50g
- しらす干し 8g
- ごま 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 薄口醤油 小さじ2
- 酢 小さじ2

一作り方

- 切干大根は水で洗い、戻しておきます。
- にんじんは千切り、きゅうりはスライスします。
- ①と②の野菜を茹で、水気を切り冷ましておきます。
- しらす干しとごまは、炒っておきます。
- 調味料を合わせて、③④を和えます。

※ 切干大根は茹ですぎないようにするのがポイントです。