

6月は食育月間！
食べることを大切にしましょう。

令和6年度 6月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

食育月間	日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
					赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
歯と口の健康週間	3日(月)	 ちゅうかどん		あげぎょうざ みかんかん	牛乳 ぶたにく えび なると きょうざ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん なたねあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ きくらげ あおねぎ みかんかん	幼 487 小 704 中 805	16.9 25.4 29.4
	4日(火)	 あじつけパン		【かみかみメニュー】 いかマヨ かみかみだいこんのサラダ ビーフンスープ あおじそドレッシング	牛乳 いか くきわかめ	はちみつ マヨネーズ あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら あおじそドレッシング ビーフン	ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ	幼 503 小 671 中 836	18.6 25.3 30.9
	5日(水)	 カレーマヨ どん		【かみかみメニュー】 ちゅうかサラダ きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	トマト ピーマン キュウリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン きくらげ オレンジ	幼 485 小 671 中 801	16.4 23.4 27.8
	6日(木)	 きかくパン		【かみかみメニュー】 さけのみそマヨやき もぐもぐミネストローネ いちごジャム	牛乳 ウインナー ひよこまめ さけ みそ	きかくパン マヨネーズ さとう なたねあぶら じゃがいも いちごジャム	コーン えだまめ たまねぎ にんじん しめじ トマト	幼 473 小 614 中 758	21.4 27.2 34.0
大和の給食週間	7日(金)	 ごはん		【かみかみメニュー】 にくじゃが にぼしのいそのかあげ とうふとわかめのみそしる	牛乳 ぶたにく にぼし あおのり とうふ わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん てんぷらこ	にんじん たまねぎ インゲン あおねぎ	幼 446 小 631 中 736	17.7 24.8 28.6
	10日(月)	 ごはん		【入梅こんだて】 【かみかみメニュー】 いわしのかばやき うめかおるかみかみすのもの あげとたまねぎのみそしる	牛乳 いわし するめ あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん こめこ なたねあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	幼 476 小 652 中 771	17.2 22.6 26.0
	11日(火)	 こめこパン		ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ	牛乳 ぶたにく ウインナー だいず	こめこパン スパゲティ オリーブあぶら さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん コーン トマト ブロッコリー しめじ こまつな	幼 484 小 642 中 794	20.5 28.2 34.6
	12日(水)	 しおだれぶた どん		ごもくスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	ごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん ブルーベリーゼリー	しろねぎ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	幼 490 小 677 中 789	17.9 25.4 30.0
食育月間	13日(木)	 こめこパン		ならのだいずコロッケ キャベツのカレーソー ベーコンとしめじのチャウダー	牛乳 ベーコン だっしふんにゅう	こめこパン ならのだいずコロッケ なたねあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	幼 532 小 687 中 827	20.6 27.3 32.0
	14日(金)	 ごはん		【なかよしこんだて】 はるキャベツのホイコーロー チンゲンサイのスープ あんにんどうふフルーツあえ	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	ごはん ごまあぶら さとう とうにゅうデザート	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ おとうかん バインかん	幼 460 小 647 中 764	17.8 24.9 30.0
	17日(月)	 ごはん		【ならの日】 【げんえんの日】 ぶたにくのかりんあげ いかのもみうり すましじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いか みそ とうふ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごま	きゅうり にんじん こまつな しめじ たまねぎ	幼 493 小 685 中 806	19.9 27.3 31.7
	18日(火)	 あじつけパン		てりやきミートボール のりしおポテト やまとまなとコーンのスープ	牛乳 にくだんご あおのり ベーコン なたねあぶら	あじつけパン さとう でんぶん じゃがいも なたねあぶら	あかパプリカ きパプリカ ピーマン コーン たまねぎ やまとまなと にんじん	幼 529 小 704 中 878	17.1 23.8 28.9
食育月間	19日(水)	 ぎゅうどん		こまつなのみそしる ミニフィッシュ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ ミニフィッシュ	ごはん さとう なたねあぶら	にんじん あおねぎ たまねぎ こまつな だいこん	幼 501 小 696 中 812	21.2 28.5 32.7
	20日(木)	 ナン		セルフナンピザのぐ ポトフ あじさいゼリー	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	ナン オリーブあぶら なたねあぶら じゃがいも あじさいゼリー	たまねぎ ピーマン コーン トマト キャベツ にんじん だいこん	幼 428 小 601 中 753	16.0 23.2 28.8
	21日(金)	 ごはん		【外国の料理 中国】 すぶた もずくスープ パインあえ	牛乳 ぶたにく もずく かまぼこ とうふ	ごはん じゃがいも なたねあぶら でんぶん こめこ さとう カットゼリー	あおねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし パインかん	幼 473 小 660 中 787	14.0 20.4 23.7
	24日(月)	 ごはん		さばのしおやき きんぴらごぼう キャベツととうふのみそしる	牛乳 さば ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ あおねぎ	幼 517 小 681 中 798	20.4 26.3 30.3
食育月間	25日(火)	 あわじしま バーガー		たまねぎとベーコンのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	うずまきパン (きかくパン) オリーブあぶら さとう マヨネーズ なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	幼 487 小 727 中 913	17.1 30.2 36.6
	26日(水)	 カレーライス		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	幼 534 小 724 中 852	17.4 23.7 27.8
	27日(木)	 あじつけパン		しろみざかなのフレッシュトマトソースかけ ブロッコリーとカリフラワーのソテー ほうれんそうとウインナーのスープ	牛乳 たら ウインナー	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら さとう	トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれんそう	幼 458 小 602 中 736	20.5 25.8 31.4
	28日(金)	 ごはん		【なごしのほらえこんだて】 なごしかきあげ いそかあえ とりだんごじる	牛乳 にぼし しそひじき とりだんご	ごはん てんぷらこ なたねあぶら	たまねぎ ゴーヤ きパプリカ あかパプリカ こまつな もやし にんじん ごぼう にら	幼 469 小 656 中 776	12.5 18.7 21.7

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆14日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「はるキャベツのホイコーロー」が同じです。家庭でも話題にしてください。

きゅうしよく 6月給食だより

6月は「食育月間」、6月4日からは「歯と口の健康週間」、6月10日からは「大和の給食週間」があります。「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



食は「人を良くする」と書きます。自分の体は自分の食べたものでできています。食べることは生きること！毎日の食事を大切にしましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がある(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

にこにこキッチン、なかよしフォト(しゃしん)まっまーす!



かむって、こんなにすばらしい

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯のためによくかむことが大切です。よくかむことで食べ物の味がよくわかるようになります。また、食べ過ぎを防ぎ、消化も良くなるので、肥満や生活習慣病の予防にもなります。ひと口30回以上かんで食べるように心がけましょう。



きおくよく、たか記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



ひようじょう、ゆた表情が豊かになる!



はなは、はなせ歯並びや発音がよくなる!



しょうか、きゅうしよく消化・吸収をよくする!



た、ず、ふせ食べ過ぎを防ぐ!



うんどうのうりよく運動能力を、はつきフルに発揮できる!



きゅうしよく しょうかい しん ぎゅうどん 給食レシピ紹介 “新たまねぎの牛丼”

5月22日実施

【材料】

【4人分】

【作り方】

- 牛肉 125g
- 豚肉 125g
- 酒 小さじ1強
- 油 適量
- たまねぎ 430g
- にんじん 60g
- たまねぎの矢(又は青ねぎ) 25g
- さとう 大さじ2強
- こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 小さじ1と1/3
- 和風だしの素 小さじ1/2
- 水 180g

- たまねぎは1cm幅のくし切り、たまねぎの矢は大きめの斜め切り、にんじんは短冊切りにする。牛肉、豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - 調味料を鍋に合わせて、たまねぎの矢以外の材料を入れて炊く。弱火にして約20分煮る。
 - たまねぎの矢を加えてしんなりしたら出来上がり。
- ※煮てすぐ食べるより、時間を置いて味を含ませると、よりおいしく食べられますよ!

6月に使用する地場産物

たまねぎ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・ほうれんそう・やまとまな・みずな・しめじ・きくらげ・チンゲンサイ・だいこん・こまつな(有機野菜を含む)

10日～14日は、「大和の給食週間」です!