

H29年度

6月 こんだて



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p><今月使用する地元の食材・旬の食材> 瑞穂市産：米 鮎 たまねぎ じゃがいも にんじん 柿ジャム 岐阜県産：豚肉 鶏肉 大豆 枝豆 旬の食材：あじ あゆ いわし じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう さくらんぼ</p> <p>6月は 食育月間だよ</p>			<p>1日(木) いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>2日(金) <虫歯予防の献立> やきにく ごもくきんぴら むぎごはん すましじる</p>
<p>5日(月) こえびのからあげ ナタデココポンチ こがたパン やきそば</p>	<p>6日(火) にくシューマイ ピピンパ むぎごはん わかめスープ</p>	<p>7日(水) さわらのコンクリームやき キャベツのカラフルソテー くらパン ポテトスープ</p>	<p>8日(木) <熊本県の食事> みかんゼリー たらちのおのからあげ たかなめし たこじる</p>	<p>9日(金) みそチキン きりほしだいこんとツナのいために むぎごはん こんさいじる</p>
<p>12日(月) ちくわのてんぷら(1・2・2) おひたし ヨーグルト(小中のみ) うどん たまごとうどん</p>	<p>13日(火) あゆのフリッター(1・2・2) フルーツポンチ むぎごはん カレーライス</p>	<p>14日(水) てりやきチキン キャベツのサラダ ござかな(小中のみ) まるパン ポークビーンズ</p>	<p>15日(木) さけのねぎみそやき ひじきのカレーいため かおりごはん さわかん</p>	<p>16日(金) <地産地消献立> ポテトサラダ マヨネーズ かしらボークチーズサンド(小中) むぎごはん すなみちゅうのみそしる</p>
<p>19日(月) <食育の日> にまのう(1・2・2) わかめのサラダ むぎごはん ソフトめん ツナトマトソースかけ</p>	<p>20日(火) かじきのたつたあげ フローズンヨーグルト チャーハン チンゲンサイのスープ</p>	<p>21日(水) ハムステーキソースかけ ごぼうサラダ ハターロールパン だいこんとめじろのスープ</p>	<p>22日(木) とりのばいにくやき ごもくまめ むぎごはん かきたまじる</p>	<p>23日(金) かぼちゃコロッケ だいこんサラダ あおじろドレッシング ナン キーマカレー</p>
<p>26日(月) ゆでたまご はるまき ちゅうかめん しおラーメン</p>	<p>27日(火) あじのなんばんづけ さくらんぼ ごもくごはん さんさいのみそしる</p>	<p>28日(水) もやしソテー いちごジャム てづくりオムレツ しょくパン ミネストローネ</p>	<p>29日(木) さばのてりやき こうやどらふのたまごとし むぎごはん いものこじる</p>	<p>30日(金) ふたにくのあんからめ チンゲンサイのソテー なまパン むぎごはん はるさめスープ</p>

※.....のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



よくかんで食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

しっかり歯をみがこう!

ひじきのカレー炒め

(材料) 4人分

- ・ひじき(干し) 10g
- ・にんじん 1/3本
- ・油揚げ 1/3枚
- ・さやえんどう 20g
- ・大豆(水煮) 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・カレー粉 好みに応じて
- ・コンソメ 適宜
- ・油 小さじ1

(作り方)

- ①ひじきはぬるま湯に戻しておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは短冊切り、さやえんどうは塩ゆでし斜め切りにする。
- ③鍋に油を入れ、にんじんを炒める。
- ④③に戻しておいたひじきを入れ炒める。
- ⑤④に大豆を入れる。
- ⑥⑤にカレー粉、砂糖、コンソメを入れ、味付けをする。
- ⑦仕上げに色どりよく茹でたさやえんどうを加える。

平成28年度 私が考えた学校給食メニューコンクール(主菜)優秀賞受賞料理

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか?

- 朝食を食べる習慣をつける
- ゆつくりよくかんで食べる
- 家族で食事を囲む
- 食卓や部屋のとり過ぎに気を付ける
- 食品表示や産地を確認して食品を選ぶ
- 親子で一献に食事の気配をする
- 食材の無駄を減らすよう心がける
- 地産地消や行事食を取り入れる
- 家庭菜園や農園を体験する機会をつくる

Table with 11 columns (days 1-15) and 10 rows (meal types, ingredients, and energy values). Includes items like 麦ごはん, 小型パン, じゃがいも, 肉シューマイ, etc.

Table with 11 columns (days 16-30) and 10 rows (meal types, ingredients, and energy values). Includes items like ソフト麺, ナン, 塩ラーメン, 食パン, etc.

*毎日牛乳が付きまます。

地産地消に取り組んでいます

*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

*エネルギー量と塩分量を表示しています。