

令和5年



# 6月給食だより



阿波市学校給食センター  
ホームページ



～毎月19日は食育の日です～

日	こ  ん だ て め い			し ゚ ゅ く ひ ん め い						小学校(中学年)																																																
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主	血	や	肉	に	み	主	の	き	主	に	熱	や	力	エネルギー kcal	たんぱく質 g																																						
				か	な	る	も	の	り	え	を	ら	も	と	なるもの	脂	質																																									
主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主	主																																								
1 木	ごはん	ミルク	ツナそばろ井(ツナそばろあえもの)りきゅう汁いちごのとう乳パンナコッタ	ツナ	とうふ	油あげ	みそ	牛乳	小松菜	にんじん	ねぎ	コーン	ごぼう	しめじ	米	大麦	さとう	じゃがいも	いちごのとう乳パンナコッタ	ごま	699	23.5																																				
2 金	ごはん	ミルク	ハヤシライス	牛肉	白花豆	白いんげん豆		牛乳	だっしふん乳	ひじき	にんじん	トマト	たまねぎ	しめじ	米	大麦	さとう	じゃがいも	キャベツ	きゅうり	コーン	油	ドレッシング	ごま	675	22.2																																
5 月	ごはん	ミルク	さわらのすだち風味	さわら	とり肉	さつまあげ	大豆	牛乳	ひじき	にんじん	さやいんげん		すだち	ごぼう	米	大麦	さとう	でんぶん	こんにやく		ごま	656	31.1																																			
6 火	全粒粉パン	ミルク	ポークチャップ	ポーク	ブロccoli	じゃがいも	のベーコン	みかん	ジャム	ぶた肉	ベーコン	とり肉	牛乳	ピーマン	にんじん	ブロccoli	パセリ	たまねぎ	キャベツ	パン	さとう	でんぶん	じゃがいも	みかん	ジャム	油	ドレッシング	655	30.7																													
7 水	ごはん	ミルク	高野どうふのたまごとじ	高野どうふ	とり肉	たまご	ポーク	ハム	油あげ	こんにぶ			牛乳	きわかめ	にんじん			たまねぎ	ほししいたけ	たけのこ	キャベツ	きゅうり	米	大麦	さとう		ごま油	ごま	610	26.4																												
8 木	ぶたキムチ	チャーハン	チキンナゲット	きゅうりのナムル	ワンタンスープ	レモン	カスタードタルト	ぶた肉	チキンナゲット				牛乳	わかめ	にんじん	ねぎ	小松菜	にんにく	ほくさい	キムチ	たまねぎ	きゅうり	米	さとう	ワンタン	レモン	カスタードタルト	油	ごま油	ごま	ドレッシング	706	25.7																									
9 金	小型ココアパン	ミルク	ミートスパゲティ	てっつサラダ				牛ひき肉	ぶたひき肉	大豆	ツナ		牛乳	ひじき	にんじん	ピーマン	トマト	小松菜	にんにく	たまねぎ	コーン	キャベツ	パン	スパゲティ	さとう		油	ごま	ノンエッグマヨネーズ	673	27.2																											
12 月	ごはん	ミルク	牛肉とごぼうのいために	ポテト	サラダ	手作り	うめふりかけ	牛肉	チキン	ハム			牛乳	ひじき	にんじん	さやいんげん	小松菜	ごぼう	きゅうり	うめ		米	大麦	こんにやく	さとう	じゃがいも		油	ノンエッグマヨネーズ	ごま	656	21.2																										
13 火	さつまいもパン	ミルク	とり肉のラトウイユソース	コーン	ポター	ジュ	ブルーベリー	とり肉	ベーコン	白花豆	白いんげん豆		牛乳		トマト	ピーマン	にんじん	パセリ	にんにく	たまねぎ	ズッキーニ	なす	コーン	ブルーベリー	パン	さつまいも	さとう	じゃがいも		油		657	27.6																									
14 水	ごはん	ミルク	ぶた肉のしょうがいため	小松菜	のみそ汁	ミニ	トマト	ぶた肉	とうふ	油あげ	みそ		牛乳		ミニ	トマト	小松菜	にんじん		たまねぎ	しいたけ		米	大麦	さとう	でんぶん		油		602	26.0																											
15 木	ごはん	ミルク	かますフライ	きゅうり	のかおりづけ	いら	たまごのスー	パック	ソース	ハモ	風味	あじつけ	のり		にんじん	にら			きゅうり	たまねぎ			米	大麦	さとう		油	ごま油		634	23.8																											
16 金	ごはん	ミルク	ぶた井	わかめ	のすのもの	青	うめゼリー	ぶた肉	さつま	あげ			牛乳	ちりめん	わかめ	にんじん	ねぎ		たまねぎ	しいたけ	キャベツ	きゅうり	米	大麦	こんにやく	さとう	青	うめゼリー	油	ごま	606	23.6																										
19 月	ごはん	ミルク	ぎょうざ	ブロccoli	のちゅうか	あえ	とうふ	のちゅうか	そば	ろに			牛乳		にんじん	ねぎ	ブロccoli		にんにく	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	キャベツ	コーン	米	大麦	さとう	でんぶん		ごま油	ドレッシング	662	24.3																									
20 火	コッペパン	ミルク	とり肉のからあげ	アスパラ	サラダ	ミネ	ストローネ	ヨーグルト	いちご	ジャム			牛乳	ヨーグルト	アスパラ	ガス	にんじん	パセリ	トマト	にんにく	キャベツ	コーン	たまねぎ	パン	でんぶん	じゃがいも	いちご	ジャム	油	ドレッシング	710	28.8																										
21 水	わかめごはん	ミルク	いわしのうめに	キャベツ	のあま	ずあえ	ふしめん	みそ汁					牛乳	わかめ	いわし	かまぼ	こみそ	油あげ		しめじ	たまねぎ	キャベツ	ほし大根	うめ	米	大麦	ふしめん	さとう		ごま	625	23.4																										
22 木	ごはん	ミルク	夏野菜	カレー	すいか	の	マスカットゼリー	あえ	とり肉	白いんげん豆	白花豆		牛乳	だっしふん乳	かぼ	ちゃ	にんじん	ピーマン	にんにく	たまねぎ	なす	ズッキーニ	りんご	みかん	パイ	すいか	米	大麦	マスカットゼリー	油		643	18.7																									
23 金	コッペパン	ミルク	ポーク	ビーンズ	ピーマン	とツナ	のあえもの	とう	もろこし	パン	にぬ	る	チーズ		にんじん	トマト	パセリ	ピーマン	たまねぎ	もやし	とう	もろこし	パン	じゃがいも	さとう		ごま油	ごま	688	33.4																												
26 月	ごはん	ミルク	じゃがいものそば	ろに	切り	ぼし大根	サラダ	お	魚	ふりかけ			牛乳		にんじん	ねぎ	小松菜		たまねぎ	ほし大根	キャベツ	コーン	米	大麦	さとう	じゃがいも	こんにやく		油	ドレッシング	633	22.9																										
27 火	全粒粉ドッグ	ミルク	セルフ	フィッシュ	サンド	(ホ	キ	フライ	たまご	ベー	コン		牛乳		フリ	レ	タ	ス	にんじん	小松菜	にんにく	たまねぎ	パン	じゃがいも	でんぶん	ア	セ	ロ	う	油	ノンエッグタルソース	639	25.3																									
28 水	ごはん	ミルク	メン	チ	カツ	そ	え	野菜	切り	ぼし大根	のもの	パ	ッ	ク	ソ	ウ			キャベツ	きゅうり	ほし大根	ほししいたけ	グ	リ	ン	ビ	ー	ス	米	大麦	こんにやく	さとう	油	ドレッシング	673	23.1																						
29 木	えびピラフ	ミルク	か	ぼ	ち	ゃ	の	ア	ー	モ	ン	ド	サ	ラ	ダ	肉	だ	ん	ご	と	キャ	ベ	ツ	の	ス	ー	プ	れ	い	と	う	み	か	ん	牛乳	わかめ	にんじん	パセリ	かぼ	ち	にんにく	たまねぎ	えだ	まめ	コーン	きゅうり	キャベツ	みかん	米	は	る	さ	め	油	アーモンド	ノンエッグマヨネーズ	603	25.3
30 金	コッペパン	ミルク	あ	つ	あ	げ	の	チ	リ	ソ	ウ	ス	に	ば	ん	さ	ん	す	う	キ	ャ	ラ	メ	ル	ク	リ	ー	ム								牛乳		にんじん	ピーマン	トマト	にんにく	たまねぎ	ほししいたけ	コーン	キャベツ	きゅうり	パン	さとう	でんぶん	は	る	さ	め	油	ごま油	631	24.0	

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」。「食」は、生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を

する

わが家の味を伝える

今日の「Awa産Our消」

※じゃがいも・フリレタス・ズッキーニ・すいか  
にんじん・トマト・アスパラガス・かぼちゃ  
ミニトマト・なす・とうもろこし・ねぎ・にんにく  
きゅうり・たまねぎ・キャベツ・ピーマン  
ほし大根・生しいたけ・ブルーベリー  
※天候により変更する場合があります。

阿波の郷土料理  
～ふしめんみそ汁～

ふしめんは、そうめんを作る際にできる、棒につるしかけられて丸くなった上下の部分のカットしたものです。ふしめんは、そうめんのあまりの部分になりますが、そうめんに比べて太く、コシが強いのが特徴です。

今日の日本味めぐり(全国各地)  
～利休汁(りきゅうじゆ)～

利休汁は、ねりごまの入った濃厚なみそ汁です。名前は、茶道で有名な千利休に由来します。千利休はごまが好きでよく料理に使っていました。そのためごまを使った料理に「利休」という名前がつけられるようになりました。

「Awa産Our消Myメニュー」の  
入選メニューが登場します！

13日「とり肉のラトウイユソース」  
(土成小1年生の女の子のメニュー)  
「とり肉のあわベジラタ  
トゥーユソースかけ」を  
アレンジした献立です。