

おうちのひととよんでね!



6がっ こんだてひょう



しろうぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 512

(れいわ8ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののほたらぎ				栄養成分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おしらせ
			赤	緑	黄	白						
1	月	ごはん ほうれんそうのみそしる あじフライ (ハックソース) キャベツとツナのあえもの	きゅうり なまあげ豆腐 あじフライ	にんじん ほうれんそう キャベツ	ながねぎ ピーマン きゅうり	ごはん パンこ、あぶら マヨネーズ	小	688	25.1	29.0	2.2	・今日から6月です。今月は小学校は運動会、中学校は中体連があります。バランスよくしっかり食べて、ベストコンディションで臨みましょう!
2	火	ごはん もずくのちゅうかスープ やきぎょうざ チンジャオロース	きゅうり もずく ぶたにく	にんじん しいたけ あかハプリ	ながねぎ ピーマン じゃがいも	ごはん ごま ぎょうざのかわ ごま油	小	595	24.0	20.0	2.2	・もずくは海藻類のぬめりの元であるフコイタンというものを多く含んでいます。これには、がんやアレルギーを抑える働きがあります。
3	水	ショア おむぎごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ	きゅうり ぶたにく ツナ	にんじん りんご ブロッコリー	たまねぎ コーン サラダあぶら	ごはん おむぎ じゃがいも、ルー サラダあぶら ドレッシング	小	660	22.7	14.4	2.5	★焼き餃子は小1・2年1個、その他2個です ・カレーやパスタなど、ごはんにかけて食べるものは、ごはんがやわらかくなるため、よくかますに早食いになります。よくかむことを意識してみましょう! ★スプーンがつきます
4	木	ごはん キャベツのみそしる とうふハンバーグ きりほしだいこんのいりに	きゅうり あぶらあげ とうふハンバーグ とりにく	にんじん えのきたけ キャベツ	しいたけ きりほしだいこん こんにゃく	ごはん さとう、あぶら	小	600	23.1	20.8	2.0	・6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、切り干し大根やごぼうを使って、よく噛むメニューにしています。明日はナタデココ入りのレモンゼリーが出るのでよく噛んで食べましょう。
5	金	ごはん にくだんごスープ かにたま はるさめサラダ ナタデココレモンゼリー	きゅうり にくだんご かにたま	にんじん たけのこ チンゲンさい ながねぎ	しいたけ きゅうり きくらげ	ごはん ごま はるさめ、ゼリー ナタデココ	小	556	18.2	15.1	2.3	・「かにたま」は中国語で「フウヨウハイ」といいます。花の名前の芙蓉(ふよう)に蟹(かに)とかいて「フウヨウハイ」とよみます。卵が芙蓉の花のようにふもとが上になるからですよ
8	月	ごはん こまつなのみそしる いわしのごまみそに にくやさいいため	きゅうり なまあげ豆腐 いわし	にんじん ながねぎ たまねぎ	ごま キャベツ ピーマン	ごはん ごま サラダあぶら	小	753	38.0	20.9	2.9	・この時期に出回るイワシを「入梅(にゅうばい)いわし」といいます。梅雨(つゆ)に入るときにとれるイワシがとておいしいといわれています。
9	火	ごはん せんべい汁 だしまたまごやき わかめとツナのあえもの	きゅうり やき豆腐 わかめ	にんじん まいたけ ながねぎ	ごぼう はくさい ドレッシング	ごはん おむぎ おつゆせんべい	小	724	30.2	19.0	2.6	・せんべい汁のせんべいは東北町の工場で作られていて、煮てもあまり油がけしないように少し油に作られています。 ★横浜小学校は弁当の日です。
10	水	ごはん わかめのすまし汁 さけフライ ほうれんそうのごまあえ	きゅうり わかめ	にんじん えのきたけ ながねぎ	ごぼう はくさい だいたまご	ごはん ごま パンこ、あぶら	小	558	21.1	17.6	2.1	★スプーンがつきます
11	木	ごはん にらのみそしる みそあじにくだんご くらめひじき	きゅうり あぶらあげ にくだんご くらめひじき	にんじん にら こんにゃく	たまねぎ ごま	ごはん ごまあぶら	小	604	23.7	20.4	2.4	★にらごはんは小1・2年1個、その他2個です ・ジャージャーめんは、中国の家庭料理のひとつで、豚ひき肉やたけのこなどが入った肉巻きです。麺の上に乗せて、肉巻きを巻いて食べます。肉巻きは味が濃いめになっているので、麺と野菜を混ぜるとちょうどよくなりますよ。 ◎お盆回収日です
12	金	ごはん ジャージャーめん はんじゅくあじつけたまご ジャージャーめん(くやさい) アセロラゼリー	きゅうり ぶたにく みそ たまご	にんじん ながねぎ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら さとう しょうが アセロラゼリー	ごはん ごまあぶら	小	682	29.1	22.1	3.0	・15日～19日は青森県産と地元横浜町の食材を使った給食週です。今日は深溝町産の雷人参を使った器湯で漬けた豚肉とごぼうを炒めたごぼうとんじりです。
15	月	ごはん モロヘイヤスープ ごぼうとんじり きりほしだいこんサラダ	きゅうり とうふ ぶたにく かまぼこ	にんじん えのきたけ たまねぎ	ごぼう ごま ごま油	ごはん ごま、サラダあぶら ごまあぶら	小	588	22.2	19.0	2.4	・生揚げとは、豆腐を油で揚げたものを言います。厚揚げ(あつあげ)とも言います。豆腐や生揚げのように大豆からできている食品は他にもたくさんあります。 *ほっけしおやきは小骨にちゅうししますよ。 *アスパラは、「はかま」の形が正三角形に近く、均一にならんでいるものが、おいしいアスパラの特徵です。 はかま
16	火	ごはん もやしのみそしる ほっけしおやき にくじゃが	きゅうり なまあげ豆腐 みそ ほっけ	にんじん もやし ごま	ごぼう たまねぎ じゃがいも	ごはん ごま サラダあぶら	小	585	28.8	16.2	2.5	★スプーンがつきます ・横浜町で育てられたほうろよい豚をつかったメンチカツです。中学生は中体連向けのメニューです。
17	水	ごはん とりにくやさいのスープ ハンバーグ(トマトソース) グリーンサラダ	きゅうり ごぼう とりにく ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ	ごめこ ひよこめ ドレッシング	ごはん ごま パンこ、あぶら	小	560	27.3	23.4	2.8	・今日はふるさと産給食の日です ・今日の肉団子には青森県産ごぼうの入った野菜肉団子です。ごぼうの香りを楽しながらいただきますよ。 ★にらごはんは小1・2年1個、その他2個です
18	木	ごはん なめこじる ほろよいとんメンチカツ キャベツといんげんのごまあえ りんごゼリー	きゅうり とうふ みそ ほろよいとんメンチカツ	にんじん なめこ ながねぎ	だいこん キャベツ さいいんげん	ごはん ごま りんごゼリー	小	775	24.2	24.7	2.0	・今日はふるさと産給食の日です ・今日の肉団子には青森県産ごぼうの入った野菜肉団子です。ごぼうの香りを楽しながらいただきますよ。 ★にらごはんは小1・2年1個、その他2個です
19	金	ごはん なめこじる ほろよいとんメンチカツ キャベツといんげんのごまあえ りんごゼリー	きゅうり とうふ みそ ほろよいとんメンチカツ	にんじん なめこ ながねぎ	だいこん キャベツ さいいんげん	ごはん ごま りんごゼリー	小	775	24.2	24.7	2.0	・今日はふるさと産給食の日です ・今日の肉団子には青森県産ごぼうの入った野菜肉団子です。ごぼうの香りを楽しながらいただきますよ。 ★にらごはんは小1・2年1個、その他2個です
22	月	ごはん にらたまのみそしる メバルのあまこしじやき やさいのからしあえ	きゅうり たまご みそ やさい	にんじん しいたけ にら なのはな	たまねぎ ごま ごま油	ごはん ごま パンこ、あぶら	小	510	25.5	12.9	1.8	・メバルのあまこしじ焼きは、メバルの切り身に塩こうじと砂糖を混ぜた調味料に漬けたものです。こうじが旨み出してくれています。 *メバルのあまこしじ焼きは小骨に注意しましょう ・チリソースとは、トマトソースの中にとろがらし、塩、スパイスなどを入れたソースのことです。エビチリが有名ですよ。
23	火	なめし レタスのちゅうかスープ ショウロンポウ とりのチリソースいため	きゅうり ベーコン とうふ ショウロンポウ	にんじん しいたけ レタス	たまねぎ ごま あぶら	ごはん ごま ごま油	小	687	29.1	24.8	3.5	★ショウロンポウは小1・2年1個、その他2個です パプリカにはビタミンCがとて多く含まれています。またいろいろな色があります。赤 黄 オレンジ 白 ぶらさき 緑 見たことあるかな? ★スプーンがつきます
24	水	おむぎごはん ホークカレー マリネサラダ	きゅうり ぶたにく とりにく	にんじん あかハプリ きハプリカ	たまねぎ じゃがいも カレーウ	ごはん おむぎ じゃがいも	小	669	23.3	21.0	2.5	・ごま油は海にできる野菜ともいえます。成長にかかせないカルシウムやマグネシウムなどふくんでいます。
25	木	ごはん ミネラルスープ しるみざかなわふうフライ キャベツさっぱりあえ ぶりかけ	きゅうり とうふ なると しるみざかなわふうフライ かつおぶし	にんじん ながねぎ きゅうり	しいたけ キャベツ うめ	ごはん パンこ、あぶら ドレッシング	小	564	22.8	17.3	2.5	・野菜は火をとすと、「かさ」が縮むので、量をたっぷりととることできます。給食のように具たくさん汁物にする、たくさん野菜をとることができると、おすすです。
26	金	ごはん はくさいのみそしる カラフルそぼろ さんしょくすのもの	きゅうり はくさい なまあげ豆腐 とりにく たっしだいす	にんじん しいたけ ごぼう	ごぼう ごま ごま油	ごはん ごま ごま油	小	589	28.0	19.2	2.3	・味増汁はご飯のおともだけでなく、熱中症予防にも役かっています。汁の味の野菜からはミネラルやビタミンと何よりも水分が取れます。食べるだけでスポーツドリンクのはたらきをします。
29	月	ごはん じゃがいものみそしる チキンてりやき ブロッコリーのおかかあえ	きゅうり わかめ あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	にんじん ブロッコリー もやし	ごぼう じゃがいも	ごはん ごま ごま油	小	589	27.5	19.6	2.2	・今日は6月がわります。これから夏本番です。熱さに負けないう給食を味わって、体力づくりをしましょう。
30	火	ごはん とんじる さんまみぞれ こかぶのあえもの	きゅうり ぶたにく やき豆腐 みそ さんまみぞれ しおこんぶ	にんじん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ かぶ	ごはん ごま ごま油	小	588	25.8	20.5	2.0	・今日は6月がわります。これから夏本番です。熱さに負けないう給食を味わって、体力づくりをしましょう。	

6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本である、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営むことができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事ができる
- 一緒に食べたい人いる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

食育委員 食育推進委員 食育推進委員 食育推進委員

運動会・中体連に向けて、しっかり食べよう

☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
12日(金)
(雑の日)です。

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。