

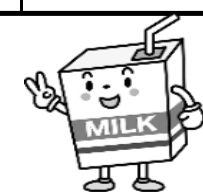
日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしよく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	しょくひんめい						家庭で おきなうもの
				ちやにくなる		からだのちようしきとどのえる		ちからやねつになる		
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しばう	
01	月		○ごはん ☆ぶたにくとキャベツのピリからいため □もやしのナムル □ビーフンスープ	ぶたにく みそ カットベーコン	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが もやし コーン	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら ごま	
02	火		○ごはん ☆サワラのうめみそやき □なっとうサラダ □いももちじる	さわら みそ なっとう チキンハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ ばいにく	こめ さとう いももち	ノエッグ マヨネーズ	
03	水		○ロールパン ○スパゲッティナポリタン ☆サケのレモンニエル □ひじきとツナのサラダ	チキンウィンナー サケ ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく レモンかじゅう キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲッティ さとう こめこ	オリーブオイル バター あぶら	
04	木		○ごはん ☆チキンチキンれんこん □いそかあえ □なめことオクラのみそじる	どりにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ もみのり	えだまめ にんじん こまつな オクラ	レンコン キャベツ なめこ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	
05	金		○むぎごはん ☆あかうおのあまずあんかけ □きりぼしだいこんのエスニックいため □あつあげのちゅうかスープ	あかうお ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	きりぼしだいこん たけのこ にんにく たまねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
08	月		○カラフルポークどん (○ごはん ☆カラフルポークどんのぐ) □こまつなとチーズのおかかあえ □いとこまぼこのすましじる □れいとうみかん	ぶたにく かつおぶし とうふ にとこまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン ピーマン えだまめ こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき れいとうみかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	
09	火		○ごはん ☆きびなごのからあげ □きゅうりとささみのすのもの □とうふのちゅうかに	きびなごからあげ ささみ とうふ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	
10	水		○コッペパン ☆ミートグラタン □ブロッコリーとハムのサラダ □ABCスープ	ぎゅうにく チキンハム チキンウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー にんじん こまつな	なす たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	コッペパン こめこ さとう マカロニ	あぶら ノエッグ マヨネーズ	
11	木		○ごはん ☆むしどりのうめしそかけ □ねばねばやさいのごまあえ □じゃがいものみそじる	どりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ オクラ モロヘイヤ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ばいにく	こめ さとう じゃがいも	ごま	
12	金		○むぎごはん ☆サゴシのさいきょうやき □くきわかめのきんぴら □とりつくねじる	サゴシ みそ ぎゅうにく とりつくね	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ こんにやく	こめ おおむぎ さとう	あぶら	
15	月		○ごはん ☆カレイのからあげ □れいしやぶサラダ □かぼちゃのみそじる	カレイ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ノエッグ マヨネーズ ごまあぶら	
16	火		○ごはん ☆きょうむらぎゅうのスタミナやきにく □さっぱりゆずサラダ □ニラたまスープ	チキンハム たまご とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり ほししいたけ ゆずかじゅう	こめ さとう かたくりこ	あぶら	
17	水		○コッペパン・はちみつ&マーガリン ☆どりにくとなすのトマトに □クリームスープ ♪アムスメロン	どりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす にんにく エリンギ アムスメロン	コッペパン さとう じゃがいも さつまいも こめこ	オリーブオイル はちみつ&マーガリン	
18	木		○ごはん ☆さばのピリからやき □こまつなのちゅうかあえ □あごだんごのすましじる	サバ ささみ あごだんご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	
19	金		○こらどん (○むぎごはん ☆シュニツツエル □わさびづけあえ) □たまねぎのみそじる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう わさびづけ たまねぎ えのき	こめ おおむぎ こめこ パンこ さとう	あぶら	
22	月		○ごはん ☆ハニーマスタードチキン □かいそうサラダ □コンソメスープ	どりにく ツナ チキンウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ	こめ はちみつ じゃがいも	あぶら	
23	火		○ごはん ☆いかのてんぷら □ゆかりあえ □ごまキムチじる	いかてんぷら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ もやし はくさいキムチ ごぼう こんにやく	こめ	あぶら ごまあぶら ごま	
24	水		○ジャージャーめん (○ラーメン □ジャージャーめんのぐ) ☆シューマイ (小中2こ) □すじょうゆあえ	ぶたにく みそ シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ラーメン さとう かたくりこ	ごまあぶら	
25	木		○チキンカレーライス (○ごはん □チキンカレー) ☆オムレツ □シーフードサラダ	どりにく オムレツ タコ いか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	
26	金		○むぎごはん ☆まぐろのごまみそがらめ □こまつなのしおこんぶあえ □とりごぼうじる	マグロ みそ いとこまぼこ どりにく とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう ぶなしめじ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	
29	月		○ごはん ☆ボークジンジャー □ほうれんそうのりマヨサラダ □じゃがバターコンのみそじる	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ バター	
30	火		○ガバオふうそぼろごはん (○ごはん ☆ガバオふうそぼろごはんのぐ) □ちゅうかサラダ □はるさめスープ ♪ヨーグルト	どりにく ツナ いとこまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン カラーピーマン こまつな にんじん パジル	たまねぎ にんにく もやし キャベツ えのき	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	

よく噛んで食べよう！歯と口の健康週間



津和野・島根のおいしい食材ウィーク

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！
よくかんで食べてほしい献立に
カミカミマークをつけています！



牛乳は毎日つきます。

6月の平均の栄養価
小学校 エネルギー 624 Kcal 中学校 エネルギー 765 Kcal
タンパク質 28.3 g タンパク質 34.2 g

★食材については、変更する場合があります。

6月食育だより

R8.6

つわのちょうがっこうきゅうしよく
津和野町学校給食センター

未来へつながる食を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさは半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

6月は牛乳月間です！

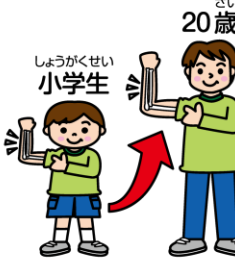


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



今日の牛乳どんな味？



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべてつくられる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると...

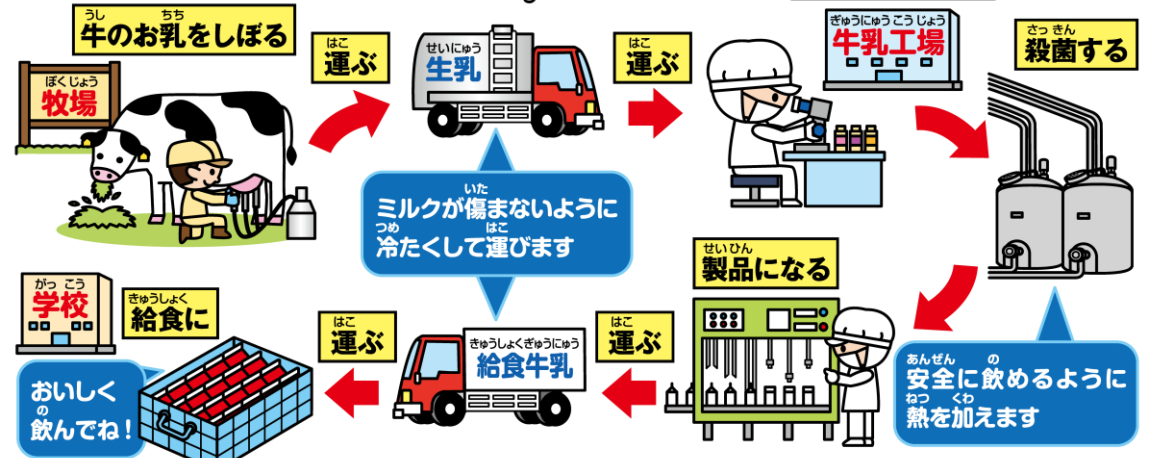


牛乳は「農産物」！

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。