

6月分予定献立表

岩出市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
15	16	17	18	19
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□ごはん	□パン	□ごはん	□ごはん	□パン
キャベツのちゅうかに	※いちごミックスジャム	やさいのごもくに	かんぴょうのみそしる	ブラウンシチュー
○ぶたにく ★しょうが ○あつあげ ちゅうかだし ★キャベツ しょうゆ ★たまねぎ こしょう ★チンゲンサイ かたくりこ ★にんじん □ごまあぶら ★くろあわびたけ	ミネストローネ □マカロニ ★にんじん ○ベーコン ★トマト ○だいず ケチャップ ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう	○とりにく ★いんげん ○こうやどうふ ★こんにゃく ○あつあげ しょうゆ ○ちくわ さとう ★だいこん みりん ★にんじん さけ	★かんぴょう ○とうふ ★たまねぎ ○あぶらあげ ★にんじん ○みそ ★こんにゃく だしパック ○わかめ ○※サーモンフライ	○ぶたにく ★トマト ○だいず ハヤシルウ ○じゃがいも コンソメ ★たまねぎ こしょう ★しめじ
きりぼしだいこんのすのもの	※ハンバーグ(やさいあんかけ)	ごしきあえ	○※タルタルソース	キャロットラペ
★きりぼしだいこん す ★きゅうり さとう ○わかめ しょうゆ □ごま しお	○※ハンバーグ す ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん さとう ★ねぎろおおう かたくりこ	○たまご ○かつおぶし ★ほうれんそう しょうゆ ★もやし さとう ★にんじん	★にんじん す ○ツナ しょうゆ ★キャベツ しお ★きゅうり こしょう ★レモン □ごまあぶら さとう	
599kcal	687kcal	574kcal	628kcal	644kcal
22	23	24	25	26
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□※ゆかりごはん	□パン	□ごはん	やさいとひきにくのなつカレー	□パン
□ひやしうどん	タイピーエン	キムチに	□ごはん ★たまねぎ ○ぎゅうにく ★トマト ○ぶたにく カレールウ ★かぼちゃ ウスターソース ★なすび コンソメ ★ねぎろおおう	□※マーシャルピンズ
ささみときゅうりのサラダ	○ぶたにく ★いんげん ○いか ★にんじん ○うすらたまご ★しょうが □はるさめ ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★はくさい こしょう	○ぶたにく ○みそ ○とうふ ちゅうかだし ★はら ガーリック ★はくさいキムチ さけ ★はくさい しょうゆ ★たまねぎ さとう ★もやし □ごまあぶら ★こんにゃく	フルーツポンチ □ゼリー ★パイナップル ○かんてん ★みかん ★もも	おおむぎとやさいのスープ
○とりにく す ★きゅうり さとう ★キャベツ しょうゆ ★もやし しお ★コーン	※やきウイナー(チリビーンズソース)	かふうすのもの	□ゼリー ★パイナップル ○かんてん ★みかん ★もも	○ベーコン ★チンゲンサイ □おおむぎ ★にんじん ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう
ちくわのいそべあげ	○※ウイナー トマトピューレ	□はるさめ さとう ○ハム しょうゆ ○たまご しお ★きゅうり □ごまあぶら す	○マヨたまハムカツ	
○ちくわ こむぎこ ○あおのり	○だいず カレーこ ★たまねぎ チリパウダー ★トマト しお ケチャップ かたくりこ	602kcal	720kcal	733kcal
※めんつゆクラス2ほん				
683kcal	646kcal			
29	30	<div data-bbox="654 1344 1516 1926"> <p>カルシウム 足りていますか?</p> <p>骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる動きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分に取る必要があります。また、しょうが骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。</p> <p>カルシウムを多く含む食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳、ヨーグルト 豆腐、大豆や大豆製品 小松菜などの青菜 <p>牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。</p> <p>6月1日は「牛乳の日」</p> </div>		
○牛乳	○牛乳			
□ごはん	□こくとうパン			
にくだうふ	ワンタンスープ			
○ぶたにく ★えのきたけ ○とうふ ★こんにゃく □ふ しょうゆ ★たまねぎ さとう ★にんじん さけ ★ねぎ みりん ★クレソン	□ワンタン ★チンゲンサイ ○ぶたにく ★しいたけ ○とりにく ★しょうが ★たまねぎ ちゅうかだし ★キャベツ こしょう ★もやし □ごまあぶら ★にんじん			
うめずからあげ(2こ)	※かにたま			
○とりにく さけ うめず かたくりこ しょうゆ	○※かにたま す さとう かたくりこ しょうゆ □ごまあぶら			
776kcal	583kcal			

□・・き (ねつやちからのもとなる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 6月分の給食費引き落としは、7月10日(金)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山福易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

令和2年度

6 月分アレルギー表

北上央

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
15 月	ごはん キャベツの中華煮 切干し大根の酢の物	牛乳 キャベツの中華煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 切干し大根の酢の物[ごま 調味料(小麦 大豆)]
16 火	パン いちごミックスジャム ミネストローネ ハンバーグ(野菜あんかけ)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)]
17 水	ごはん 野菜の五目煮 五色あえ	牛乳 野菜の五目煮[鶏 高野豆腐(大豆) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 五色あえ[卵 調味料(小麦 大豆)]
18 木	ごはん かんぴょうのみそ汁 サーモンフライタルタルソース(小袋)	牛乳 かんぴょうのみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] サーモンフライ[さけ 小麦 大豆] タルタルソース(卵 りんご)
19 金	パン ブラウンシチュー キャロットラペ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ブラウンシチュー[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]
22 月	ゆかりごはん(減量) 冷やしうどん(めんつゆクラス1~3本) ささみときゅうりとサラダ ちくわの磯辺揚げ	牛乳 ゆかりごはん(無) 冷やしうどん[うどん(小麦)] めんつゆ(小麦 大豆) ささみときゅうりのサラダ[鶏 調味料(小麦 大豆)] ちくわの磯辺揚げ[ちくわ(無) 調味料(小麦)]
23 火	コッペパン タイピーエン 焼きウインナー(チリピーンズソース)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 焼きウインナー[ウインナー(小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚) 大豆]
24 水	ごはん キムチ煮 華風酢の物	牛乳 キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(ごま 小麦 大豆)]
25 木	野菜とひき肉の夏カレー フルーツポンチ	牛乳 野菜とひき肉の夏カレー[牛 豚 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
26 金	パン マーシャルピンズ 大麦と野菜のスープ マヨたまハムカツ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) 大麦と野菜のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] マヨたまハムカツ[豚 鶏 大豆 小麦 卵 乳 りんご ゼラチン]
29 月	ごはん 肉豆腐 梅酢から揚げ(2個)	牛乳 肉豆腐[豚 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)] 梅酢から揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
30 火	黒糖パン ワンタンスープ かに玉	牛乳 黒糖パン(小麦 大豆 乳) ワンタンスープ[ワンタン(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] かに玉[かに玉(小麦 卵 乳 牛 大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

6月給食だより

令和2年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

6月は「食育月間」です。家族そろって食事をしましょう。

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

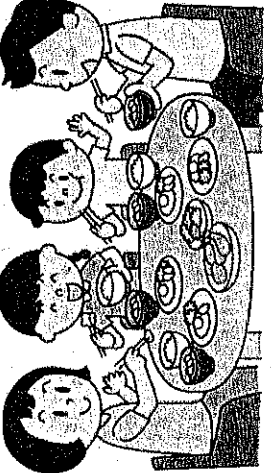
食育とは（食育基本法より）
生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験をを通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営むことができることを育てること。

① 家庭では、こんな「食育」を！

一緒に食事の支度をやる
買い物や調理などの経験は、食べ物を通じて、食育の心を育みます。

共食の回数を増やす
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる
早起・朝食・朝ごはんは、生活リズムを整えましょう。



栄養バランスを意図する
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

行事食や調理体験を盛り入れる
「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

～6月の献立より～

6月は、「地場産物活用献立」として、岩出市で採れた野菜をたくさん給食に取り入れていきます。6月から旬をむかえる「ねごろ大唐」や「なすび」「きゅうり」他にも「薫あわびだけ」や「クレソン」も給食の献立に取り入れていきます。地元で採れた新鮮な野菜のおいしさを味わってくださいね。

「キャロットラペ」

・・・「ラペ」とは、フランス語で「千切り」と言う意味があります。本来は、にんじんのみで作ることが多いのですが、ツナ、きゅうり、キャベツも加えて、彩りよく仕上げます。

「ハンバーグ（野菜あんかけ）」

・・・岩出市特産物の「ねごろ大唐」を使った野菜あんかけです。ねごろ大唐は、とうがらしの仲間ですが、色や形は似ていますが、一般的なとうがらしに比べてジャンボサイズです。味は辛みが少なく、果肉が厚くやわらかいのが特徴で、生で食べても、ほんのりと甘みを感じます。

～保護者の方へ～
給食で、初めて食べる食材があるなど、気になることがある場合、また、食材が原因によるアレルギー一症状や嘔吐などがある場合は、事前に各学校へお知らせください。（アレルギー一表も、ご確認ください。）