

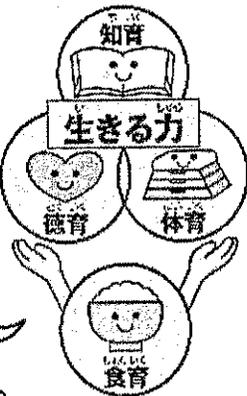
6月給食たより

令和7年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

「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「食べること」。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。よりよい食生活を自指して、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」の基本とあって、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」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わか家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

～ 6月の献立紹介 ～

*****「入梅献立」*****



暦の上で梅雨の季節に入ることを「入梅」といいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。6月は、入梅にちなんで梅を使った料理がたくさん登場します。

◆いわしの梅煮

6月～7月の梅雨の時期に獲れるいわしを「入梅いわし」といいます。1年中でも特に脂がのり、おいしいとされています。



◆ささみとキャベツの梅肉和え

鶏ささみとキャベツなどの野菜を、梅肉を入れたドレッシングで和えます。蒸し暑くて食欲が落ちる時期なので、冷やしうどんと組み合わせました。

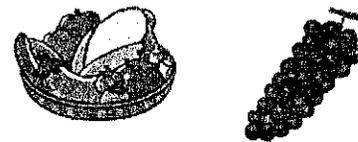
*****「かみかみ献立」*****

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて給食でも、かみごたえがあり（根菜類、たけのこなど）、歯の成長に重要なカルシウム豊富な食材（大豆、厚揚げ、高野豆腐、チーズ、切干し大根、小松菜、骨ごと食べられるいわし、小魚など）を使った料理がたくさん登場します。



【地場産物】

6月から、岩出市特産の「ねごろ大唐」を使った料理が登場します。また、なす、トマト、かぼちゃなどの夏野菜も使っていきます。岩出市産のデラウェアも取り入れる予定です。



【新メニュー】

- 「厚揚げとたけのこの中華炒め」
豚肉、たけのこ、厚揚げなどを炒め、オイスターソースを使った中華風の味付けで仕上げた料理です。
- 「ハニーレモンチキン」
揚げた鶏肉に、はちみつレモン風味のソースをかけて作ります。

日曜	献立名	
2月		給食はありません
3火	パン チリコンカン こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 パン(小麦) チリコンカン[豚 ミックスビーンズ(大豆) 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
4水	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース)	牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁[豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
5木	ごはん 金平大豆煮 ささみのいそ辺フライ(2個)	ジョア(ブルーベリー) ジョア(乳) 金平大豆煮[豚 大豆 調味料(ごま 小麦 大豆)] ささみいそ辺フライ(小麦 大豆 鶏)
6金	パン チキンビーンズ チーズ入りグリーンサラダ	牛乳 パン(小麦) チキンビーンズ[鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズ入りグリーンサラダ[チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)]
9月	ごはん 手作りふりかけ 呉汁 いわしの梅煮	ジョア 手作りふりかけ[塩昆布(小麦 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)] ジョア(乳) 呉汁[豚 大豆 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] いわしの梅煮(小麦 大豆)
10火	パン ABCマカロニスープ 鶏肉のラタトゥイユソース	牛乳 パン(小麦) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)] 鶏肉のラタトゥイユソース(鶏)
11水	ごはん 高野豆腐の含め煮 白身魚の金山寺みそ焼き	牛乳 高野豆腐の含め煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 白身魚の金山寺味噌焼き[調味料(大豆)]
12木	デジブルコギ丼 春巻	牛乳 デジブルコギ丼[豚 りんご ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)] 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚)
13金	パン 焼きそば 切干し大根のサラダ	牛乳 パン(小麦) 焼きそば[焼きそばめん(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] 切干し大根のサラダ[鶏 ごま 調味料(大豆 小麦)]
16月	マーボートマト&なす丼 新しょうがの酢の物 パレンシアオレンジ	牛乳 マーボートマト&なす丼[鶏 豚 大豆肉(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 ごま)] 新しょうがの酢の物[調味料(小麦 大豆)] パレンシアオレンジ(オレンジ)
17火	パン ジュリエンスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	牛乳 パン(小麦) ジュリエンスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(デミグラスソース)[ハンバーグ(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)]
18水	ごはん 夏豚汁 さばのしょうが煮	ジョア(いちご) ジョア(乳) 夏豚汁[豚 調味料(大豆 さば)] さばのしょうが煮(さば 小麦 大豆)
19木	岩出っ子カレー コールスローサラダ	牛乳 岩出っ子カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)]
20金	パン 夏のミネストローネ ハニーレモンチキン(2個)	牛乳 パン(小麦) 夏のミネストローネ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハニーレモンチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
23月	ごはん ユイミータン 甘酢肉団子(2個)	牛乳 ユイミータン[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 甘酢肉団子(鶏 豚 大豆 りんご ごま)
24火	パン ポトフ オムレツ(ケチャップクラス1本)	牛乳 パン(小麦) ポトフ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) ケチャップ(無)
25水	ごはん 厚揚げとたけのこのいため物 しゅうまい(2個)	牛乳 厚揚げとたけのこのいため物[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
26木	減量ゆかりごはん 冷やしうどん ささみとキャベツの梅肉和え はんぺんフライ めんつゆクラス2本	ジョア 減量ゆかりごはん(無) ジョア(乳) 冷やしうどん(小麦) ささみとキャベツの梅肉和え[鶏 調味料(小麦 大豆)] はんぺんフライ(卵 小麦) めんつゆ(小麦 大豆)
27金	パン ひよこ豆と野菜のスープ 白身魚のマヨネーズ焼き デラウェア	牛乳 パン(小麦) ひよこ豆と野菜のスープ[鶏 ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚のマヨネーズ焼き[調味料(大豆 小麦)]
30月	ひじき入りそぼろ丼 じゃこ和え	牛乳 ひじき入りそぼろ丼[鶏 卵(卵 小麦 大豆) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] じゃこ和え[調味料(小麦 大豆 ごま)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
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28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いけれども、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。