






6月 献立表

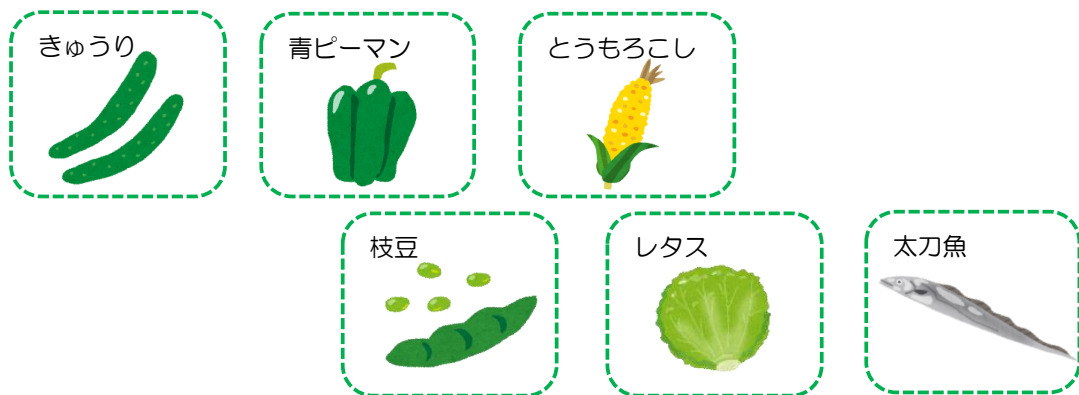
御所市学校給食センター

※毎日登場する牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 1人あたり たんぱく質 脂質	中学生 1人あたり たんぱく質 脂質
1日 (月)	小豆ごはん	米 小豆			塩	791kcal 30.7g 17.7g	866kcal 34.4g 19.0g
	鶏の竜田揚げ	油	鶏肉でん粉付き				
	小松菜のごま和え			小松菜 人参	ごま和えの素		
	若竹汁		なると 木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ たけのこ 人参	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん		
	かしわもち(単配)	かしわもち					
2日 (火)	麦ごはん	米 麦				712kcal 20.7g 14.2g	808kcal 23.7g 15.9g
	チキンカレー	じゃがいも カレーパウダー 油	鶏肉	玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	ツナと野菜のソテー	油	ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
	フルーツゼリー	あわせゼリー(マスカット)		ミックスフルーツ缶			
	福神漬け		福神漬け				
3日 (水)	減量パン	パン				636kcal 24.3g 23.4g	755kcal 28.2g 25.7g
	ミンチカツ	油	チキンミンチカツ				
	アスパラガスのソテー	油		アスパラガス 玉ねぎ コーン	淡口しょうゆ 塩 こしょう		
	レタススープ	シェルマカロニ 油	チキンハム	レタス 人参 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ		
	マーシャルピーンズ	マーシャルピーンズ					
4日 (木)	ごはん	米				737kcal 28.6g 19.8g	811kcal 32.1g 21.2g
	太刀魚フライ	油	太刀魚フライ				
	大豆の煮物	突きごんにゃく 砂糖 油	大豆 ひじき	人参	淡口しょうゆ 酒 だしパック		
	きゃべつのみそ汁	じゃがいも	うずあげ わかめ 米みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参	だしパック		
	味付けのり		味付けのり				
5日 (金)	パン	パン				597kcal 26.9g 19.7g	705kcal 30.2g 21.9g
	照り焼きチキン		鶏肉の照り焼き				
	コールスローサラダ			きゅうり 人参	フレンチドレッシング		
	野菜スープ	油	ショルダーベーコン	玉ねぎ れんこん パプリカ アスパラガス	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
	いちごジャム	いちごジャム					
8日 (月)	ごはん	米				738kcal 24.1g 19.3g	821kcal 26.7g 22.0g
	八宝菜	油 でん粉	豚肉 イカ	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン ぶなしめじ	中華スープ 淡口しょうゆ 酒 こしょう 塩		
	肉団子(2こ)		肉団子(和風)				
	切干大根のさっぱり炒め	ごま油	わかめ	切干大根 コーン	ぼん酢		
9日 (火)	麦ごはん	米 麦				786kcal 29.8g 26.6g	882kcal 33.2g 30.7g
	豚丼の具	糸ごんにゃく 油 砂糖	豚肉	ごぼう 玉ねぎ 人参 青ピーマン しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック 塩		
	鯖のカレー竜田	油	鯖のでん粉付き(カレー)				
	ブロッコリーのソテー	油	ツナ	ブロッコリー 人参	塩 こしょう コンソメ		
10日 (水)	パン	パン				648kcal 24.1g 19.9g	784kcal 28.7g 22.6g
	オムレツケチャップソース	砂糖	プレーンオムレツ		トマトケチャップ トンカツソース		
	海藻サラダ		茎わかめ ひじき	きゅうり	和風ごまドレッシング		
	キャベツのクリーム煮	じゃがいも 油 シチュールー	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう		
	ミルク	ミルク(コーヒー)					
11日 (木)	ごはん	米				715kcal 20.1g 17.7g	808kcal 22.3g 20.5g
	子チミ	油 砂糖	子チミ	青ねぎ	濃口しょうゆ 酢		
	ピビンバ風炒め	白ごま 油 砂糖 ごま油	牛肉	ほうれん草 人参 ぜんまい にんにく	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩		
	トックスープ	米粉トック 油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 干しいたけ	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
12日 (金)	メロンパン	パン メロンパンビス				713kcal 24.5g 28.1g	924kcal 32.0g 38.4g
	ポークウインナー(小:1こ、中:2こ)	油	あらびきポークウインナー				
	レンコンのカレー風味ソテー	油 砂糖	チキンハム	れんこん 枝豆	濃口しょうゆ みりん カレー粉		
	オニオンスープ	油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 塩		

※奈良県産の食材は、**太字**で表しています。

●6月の旬の食材



**新型コロナウイルスの影響の為、2週間分の献立表
になっています。
6月15日以降の献立は、
後日配布いたします。**

6月 給食だより

御所市学校給食センター

小学校1年生は初めての給食・2年生からは久しぶりの給食ですね。給食ではいろいろな食材が使われていますが、好き嫌いをせずにバランスよく食べることは、病気に負けない体を作ります。苦手な食材もあるかもしれませんが、まずはひとくち！とチャレンジしましょう。どんどん食べられるものが増えていくと良いですね。

また、6月は夏に近づいて、気温や湿度が高くなるので食中毒にも気を付けていきたい時期です。学校が始まると、家での生活とはちがって疲れも出やすいでしょうから、早寝早起き朝ごはんを基本にした規則正しい生活を送りましょう！

石けんで手を洗いましょう！

細菌やウイルスは、せきやくしゃみなどにまじって移動します。また、細菌などがついていて手で食べ物をさわると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体に入れないためにも、食事前に必ず石けんで手を洗う習慣をつけましょう。



石けんを使った手洗いは**30秒**が目安です！ていねいに洗いましょう！

①手のひら	②手の甲	③指の間	④親指	⑤指先・手首	⑤あわを流す	⑥ハンカチでふく

～ 手洗いで気を付けたいこと ～

洗い残しの多いところに注意



指先・指の間・親指・手首は洗い残しの多い部分です。

きれいなハンカチでせいけつに



きれいなハンカチで手をふきましょう。

つめを切ってよごれを落としやすく



つめと皮ふの間は細菌たくさんおり、つめが伸びていると、石けんを使ってもよごれや細菌を落としきれません。

アルコール消毒液の効果を知ろう！



消毒したい部分に汚れや水分が残っていると、効果が発揮されません。

6月は食育月間です！



6月は、食育月間です。私たちは、植物や動物の命をいただいて生きています。食育は、食についての知識や自分に必要な食材を選択する力をつけ、その力を発揮して、健康に過ごす食生活を送ることができる力をつけることです。子どもたちの食育には、家庭・学校・給食センター・地域が力を合わせてすすめることが大切です。この機会にご家庭でも食育に取り組んでいただくようお願いいたします。

家族で「共食」の大切さを考えよう！

「共食」とは家族で食卓を囲むことです。食事を通じて家族でだんらんをすることで、食事の大切さや楽しさ、マナー、食文化を子どもたちに教えることができます。食卓は、子どもたちにとって、社交性を身に付けたり、家族と同じものを食べることで好き嫌いが少なくなったり、食に関して力をつける場です。「共食」を大切に、家族で過ごしてほしいと思います。

6つの「こ食」に気を付けましょう

一人で食べる孤食

孤食はほかの5つの「こ食」を引き起こす原因にもなります。



家族それぞれ好きなものを食べる個食

家族で同じものを食べることで初めて食べる食材に対する抵抗感が少なくなります。



炭水化物中心の食事をとる粉食

栄養バランスが偏った食事になります。



同じものばかり食べる固食

好き嫌いや偏食に繋がります。



食べる量が少ない小食

成長期に必要な栄養が不足してしまいます。



濃い味付けを好む濃食

濃い味付けは高血圧症などの生活習慣病のリスクを高めます。



6月の献立の注目！

6月は食育月間なので、テーマを決めて給食の献立を考えています。ぜひ給食に注目して楽しみながら食べてください♪

毎月1日はあずきの日

あずきは、砂糖と炊いてぜんざいやあんこになり、もち米と一緒に炊くことで赤飯になります。赤飯はお祝い事の時に食べられることが多いですが、病気などの厄を払う意味もあり、栄養が豊富な食材です。苦手な人も頑張って食べてみましょう♪

- ・食物繊維：便秘の解消
- ・鉄分：貧血予防
- ・サポニン：生活習慣病予防
- ・カリウム：高血圧予防



6月4日は虫歯予防デー



6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで食べることで、だ液が出て、食べ物がまとまって、歯に食べかすが残りにくくなり、虫歯を予防することができます。

「大豆の煮物」に入っている突きこんにゃくは噛み応えのある食材です。ひとくち30回噛むことを意識して食べましょう♪

