



6月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、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
15日 (月)	減量ごはん	米				632kcal 21.8g 12.4g	768kcal 27.9g 14.9g
	竹輪の香り揚げ	金ごま てんぷら粉 でん粉 油	竹輪	大和茶			
	万願寺唐辛子の炊いたん	砂糖 油	ちりめんじゃこ	万願寺とうがらし	濃口しょうゆ だしパック みりん		
	かやくうどん	うどん	鶏肉 うす揚げ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩 淡口しょうゆ だしパック		
16日 (火)	ごはん	米				749kcal 27.8g 18.6g	815kcal 30.4g 20.1g
	豚の生姜焼き		豚の生姜焼き				
	なすのみそ炒め	砂糖 油	鶏ひき肉 赤みそ	なす 玉ねぎ 人参 しょうが	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 中華スープ		
	つみれ汁		大和まな入りつくね 木綿豆腐 うす揚げ	白菜 人参	酒 だしパック 淡口しょうゆ 塩		
17日 (水)	桜餅 (単配)	桜餅				645kcal 24.5g 21.7g	771kcal 28.2g 24.9g
	パン、ブルーベリージャム	パン 奈良のブルーベリージャム					
	ピヨピヨクリスピー	油	大和茶入りピヨピヨクリスピー				
	小松菜ソテー	油	ロースハム	小松菜 人参	コンソメ 濃口しょうゆ		
18日 (木)	米粉マカロニのミネストローネ	米粉マカロニ 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	715kcal 28.8g 16.0g	791kcal 31.8g 17.3g
	ごはん	米					
	根菜入りつくね	油	御所のねぎ入り根菜つくね				
	梅和え	砂糖		れんこん ほうれん草 梅ペースト コーン	酢 濃口しょうゆ		
19日 (金)	親子丼の具	砂糖 でん粉	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 三つ葉	濃口しょうゆ みりん だしパック	640kcal 29.3g 20.0g	777kcal 34.4g 22.7g
	米粉パン	米粉パン					
	豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉 油	豆腐ハンバーグ	味付けしめじ	濃口しょうゆ みりん		
	そうめんサラダ	三輪そうめん		きゅうり 人参	ねぎごまドレッシング		
22日 (月)	アスパラのスープ煮	じゃがいも 油	鶏肉	アスパラガス 玉ねぎ 人参	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	696kcal 22.8g 16.6g	774kcal 25.0g 18.1g
	ごはん、ふりかけ	米			おかかふりかけ		
	厚焼き玉子		厚焼き玉子				
	春雨サラダ	春雨	チキンハム	人参 きゅうり	中華ドレッシング		
23日 (火)	大根の中華煮	突きこんにゃく 油	鶏肉 がんもどき	大根 だけのこ 干しいたけ 枝豆	中華スープ 塩 酒 淡口しょうゆ	796kcal 33.0g 23.4g	889kcal 37.2g 25.9g
	酢飯	米			すし酢		
	たけのこのおかか炒め	砂糖 油	うすあげ かつお節	たけのこ 人参	みりん 淡口しょうゆ		
	ハンバーグオニオンソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	奈良のソテーオニオン しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん		
24日 (水)	かきたま汁	でん粉	鶏卵 かまぼこ 豆腐	人参 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック 淡口しょうゆ 塩 酒	705kcal 22.6g 24.4g	832kcal 26.5g 27.1g
	規格パン	パン					
	ビーフコロッケ	油	ビーフコロッケ				
	三色マリネ	砂糖		きゅうり パプリカ コーン	酢 濃口しょうゆ		
25日 (木)	トマトスープ	じゃがいも 砂糖 油	チキンウインナー	ほうれん草 玉ねぎ セロリ ダイスタマト缶 パセリ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	723kcal 24.7g 19.9g	787kcal 26.6g 21.4g
	すだちゼリー(単配)	すだちゼリー					
	ごはん	米					
	串カツ	油	豚ロース串フライ	ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ 人参	酒 淡口しょうゆ 塩		
26日 (金)	ゴーヤチャンプルー	油	豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒	683kcal 24.7g 23.3g	841kcal 30.1g 26.0g
	もずくスープ	でん粉 ごま油	シヨルダベーコン もずく				
	減量パン	パン					
	豆腐ナゲット (3こ)	油	豆腐ナゲット				
29日 (月)	スタミナ炒め	油 砂糖	チキンハム	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく	濃口しょうゆ みりん 塩	811kcal 24.9g 26.3g	888kcal 26.8g 28.6g
	なすのミートスパゲティ	スパゲティ 砂糖 油	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 なす コーン	コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	ごはん	米					
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮				
30日 (火)	茎わかめのきんぴら	砂糖 油	茎わかめ 平天	人参	濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック	637kcal 22.6g 16.9g	715kcal 26.5g 19.4g
	すき焼き風煮	突きこんにゃく 焼き心 砂糖 油	牛肉 焼き豆腐	白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ 酒 だしパック		
	クレープ (単配)	イチゴクレープ					
	わかめごはん	米			わかめごはんの素		
30日 (火)	肉団子 (4こ)		御所のねぎ入り肉団子			637kcal 22.6g 16.9g	715kcal 26.5g 19.4g
	小松菜のおろし和え		ささみ	小松菜 もやし 大根おろし	ほん酢		
	たぬき汁	突きこんにゃく	うす揚げ 高野豆腐	人参 えのきたけ しょうが 青ねぎ	だしパック 淡口しょうゆ 塩		

※奈良県産の食材を太字で表しています。

6月の旬の食材



6月16日は和菓子の日

嘉祥元年(848年)6月16日に仁明天皇が16個の和菓子をお供えて、病気がなくなり、健康で幸せに暮らせるように願った由来があります。この習慣は江戸時代までつづいていました。

今は、美しい日本の四季を表現した歴史ある日本の和菓子のすばらしさを楽しみ、未来へ伝え残していこうという目的で和菓子の日があります。

給食では、桜餅がです。ぜひ味わってみてください♪



毎月18日は「いい歯の日」です!



御所市学校給食センターでは毎月18日の「いい歯の日」に合わせて、噛み応えのある食材を使った献立を出しています。

しっかり食材を噛むことで、虫歯の予防に繋がったり、食材の本来の味をしっかりと味わうことができます! 18日はとくに噛むことについて意識しましょう。

6月は、根菜入りつくねのごぼうと、梅和えのれんこんが噛み応えのある食材です。ひとくち30回を意識して食べましょう♪



毎月19日は「食育の日」です!



御所市学校給食センターでは毎月19日の食育の日に合わせて、みなさんが住んでいる「奈良県や御所市で作られた食材」や「旬の食材」を献立に使っています!

地元で生産されたものを地元で食べることを「地産地消」といい、新鮮でおいしく、環境にも優しい食材です。みなさんが住んでいる地域で育てられた食材に注目して、もっとも奈良県や御所市の魅力を知ってほしいです♪

◇奈良県産の食材
米粉パン・味付けしめじ・三輪そうめん
◇旬の食材
きゅうり・アスパラガス

6月15日から19日は「大和の学校給食週間」です!

御所市学校給食センターでは6月15日から19日の5日間を大和の学校給食週間として奈良県や御所市で生産された食材を使って、地産地消をテーマにした献立を予定しています。給食だよりにくわしくのせているので、ぜひ読んでみてください。地元で生産された食材について、知り、食べる機会にしてほしいです。

地産地消



献立表について

新型コロナウイルスの影響で6月の献立表は1日~12日、15日~30日の2つに分けています。



6月 給食だより

御所市学校給食センター

6月は、湿度と気温が高くなり、食中毒が起きやすい時期です。日ごろから手洗いを心がけていると思いますが、給食の配膳をする前は、石けんで手を洗い、衛生的な身支度をしましょう。

また、6月は食育月間です。私たちは、動物や植物の命をいただいて生活をしています。食材を無駄にしないことを意識した生活を送ることは、いただく命に感謝することだけでなく、環境にも優しいです。苦手な食べものが給食に出たときは、まずはひとくち！とチャレンジしてほしいと思います。



食料自給率について知ろう！

食料自給率とは、国内で消費される食品がどれくらい国内で生産された食品でまかなえているかということを示します。日本の食料自給率は38%と、先進国の中では最低の水準で、外国から多くの食品を輸入しています。輸入には、飛行機や船などの手段を使っています。輸入をして長い距離を食品を保存しながら運ぶことはたくさんの燃料を使い、地球温暖化を招く原因になります。食料自給率向上のために自分たちにできることをしましょう。



食料自給率アップのために、できることから始めよう！

<p>今が旬の食材を選ぼう！</p> <p>日本の季節や風土に合った食材を選びましょう。その季節に採れるものは、新鮮で栄養価も高くおいしいです。</p>	<p>地元でとれる食材を食べよう！</p> <p>「地産地消」といいます。給食でも取り組んでいます。ぜひ、注目してください。</p>	<p>ごはん中心のバランスの良い食事をしよう！</p> <p>日本の米の食料自給率は100%です。ごはんを食べる機会を増やして、食料自給率をアップさせましょう。</p>	<p>食べ残しを減らそう！</p> <p>食材を無駄にしないようにしましょう。好き嫌いをして食べ物を無駄にしたり、食べきれない量を買ったりすることをしないように心がけましょう。</p>
---	---	---	---

6月15日から19日は「大和の学校給食週間」

地元で生産された食材を地域で消費しようとする取組を「地産地消」といいます。6月15日から19日は「大和の学校給食週間」で、みなさんが住む奈良県や御所市で生産または製造された食材をたくさん使った献立です。ぜひ地元の食材について知ってもらおう機会にしてほしいです。献立表では太字にしてあらわしています。

<p>15日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■竹輪の香り揚げ 奈良県産の「金ごま」「大和茶」を使った衣で揚げています。 ■万願寺唐辛子の炊いたん 御所市産の「万願寺唐辛子」です。唐辛子という名前が付きますが、辛味が少ないです。 ■かやくうどん 御所市産の「うす揚げ」「青ねぎ」を使っています。 	<p>16日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■なすのみそ炒め 奈良県産の「なす」を使っています。 ■つみれ汁 奈良県の伝統野菜の大和まなを使った「大和まな入りつくね」と御所市産の「木綿豆腐」「うす揚げ」を使っています。 	<p>17日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ブルーベリージャム 奈良県産の「ブルーベリー」を使ったジャムです。 ■小松菜ソテー 奈良県産の「小松菜」を使っています。 ■米粉マカロニのミネストローネ 奈良県産の米を材料にした「米粉マカロニ」が入っています。
<p>18日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■根菜入りつくね 御所市産の「青ねぎ」を使った根菜入りつくねです。 ■梅和え 奈良県産の「梅ペースト」「ほうれん草」を使っています。 ■親子丼の具 奈良県産の「鶏卵」を使っています。 <p>18日はいい歯の日です！噛み応えのある食材は、れんこんです。よく噛んで食べるように意識しましょう♪</p>	<p>毎月18日 いい歯の日</p>	<p>19日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■豆腐ハンバーグ ハンバーグのたれに奈良県産しめじを材料にした「味付けしめじ」を使っています。 ■そうめんサラダ 「三輪そうめん」を使っています。 <p>毎月19日は食育の日です。旬の食材は「きゅうり」です。夏の旬を味わいましょう♪</p>

<p>給食のごはんとパン</p> <p>◇ごはん 奈良県産のヒノヒカリを使っています。</p>	<p>◇パン 奈良県産の小麦を10%使った小麦粉で製造しています。</p> <p>◇米粉パン 米粉は奈良県産のヒノヒカリを原料にしています。</p>
--	--