

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 |
|----|---|----------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------|---|------|
| | | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | |
| | | | おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | | |
| 22 | 水 | あっさり中華めん | 豚肉 | 茎わかめ | にんじん | 干しいたけ・もやし しょうが・きゅうり | 中華めん・黒砂糖 | サラダ油 | 酒・濃口しょうゆ・みりん 冷し中華スープ | 818 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 23 | 木 | えびとじゃがいものから揚げ くだもの(すもも) | 大豆 | えび唐揚 | | すもも | でん粉・じゃがいも | 油 | 食塩 | 36.6 |
| | | ごはん | | | | | 精白米 | | | |
| 23 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 768 |
| | | 若どりのみそ炒め | 若どり・中みそ | | さやいんげん | こんにゃく・ごぼう・しょうが | 黒砂糖 | いりごま・サラダ油 | 酒・濃口しょうゆ・みりん | |
| 24 | 金 | 冬瓜汁 | かまぼこ・豆腐 | 昆布 | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・とうがん | じゃがいも | | 出しがつお・出し昆布 濃口しょうゆ・食塩 | 27.5 |
| | | くだもの(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | | | | |
| 24 | 金 | バターロールパン | | | | | バターロールパン | | | 780 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 27 | 月 | さけのバルサミコソース | さけ | | | | 小麦粉・三温糖 | サラダ油 | 白ワイン・食塩・こしょう バルサミコ酢・濃口しょうゆ | 35.5 |
| | | ミネストローネ | ベーコン | | トマト・にんじん トマトピューレー パセリ | たまねぎ・キャベツ セロリー・にんにく | マカロニ じゃがいも | オリーブオイル | とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう | |
| 27 | 月 | ごはん | | | | | 精白米 | | | 772 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 28 | 火 | 八宝菜 | 豚肉・えび いか・うすら卵 | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ しょうが | でん粉 | ごま油 | 酒・オイスターソース 濃口しょうゆ 食塩・こしょう | 32.0 |
| | | もやしのあえもの 杏仁豆腐 | | | | もやし・きゅうり | 上白糖 | いりごま・ごま油 | 酢・濃口しょうゆ・食塩 | |
| 28 | 火 | バターロールパン | | | | | バターロールパン | | | 786 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 29 | 水 | 赤魚の野菜あんかけ | 赤魚 | | にんじん | たまねぎ・えのきたけ | でん粉・三温糖 | 油 | 酒・食塩・濃口しょうゆ・食塩 | 31.1 |
| | | 打ち豆汁 | 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ | わかめ | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・だいこん | じゃがいも | | 煮干 | |
| 29 | 水 | トマトソースめん | 豚肉 | 粉チーズ スキムミルク | にんじん・トマト トマトピューレー トマトケチャップ | たまねぎ マッシュルーム セロリー・にんにく | ソフトめん じゃがいも | サラダ油 ハヤシルウ | 赤ワイン・デミグラスソース ウスターソース・濃口しょうゆ チキンスープ・オレガノ バジル・食塩・こしょう | 766 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 30 | 木 | 梅ドレッシングのサラダ | | ちりめんじゃこ | にんじん こまつな | だいこん・キャベツ ねり梅 | 上白糖 | サラダ油 | ワインビネガー・濃口しょうゆ | 33.2 |
| | | ごはん | | | | | 精白米 | | | |
| 30 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 803 |
| | | いり煮 | 若どり がんとどき | | にんじん さやいんげん | こんにゃく・ごぼう たけのこ・しょうが 干しいたけ | じゃがいも 三温糖 | サラダ油 | 酒・濃口しょうゆ・みりん | |
| 30 | 木 | 即席漬け | | | | だいこん漬・キャベツ | | いりごま | 濃口しょうゆ・食塩 | 27.4 |
| | | くだもの(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | | | | |

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

給食だより 6月



岡山市立福南中学校 令和4年5月30日発行

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、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す。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

| | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ① 食事を楽しみましょう。 | ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。 |
| ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 | ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。 |
| ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 | ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 |
| ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 | ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 |
| ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 | ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。 |

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

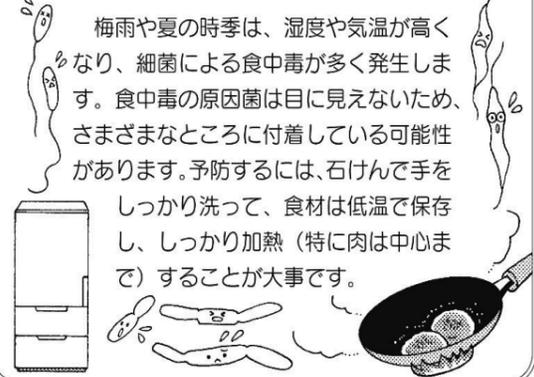


【残食量調査があります】

6月6日(月)から10日(金)までの5日間、岡山市一斉の残食量調査があります。たくさんの栄養のある給食も、残してしまっただけはゴミとして捨てるしかありません。もったいないですね。中学生はまだこれから大きくなります。免疫力、抵抗力のある丈夫な体になるように、あと一口食べるようにしてみましょう。また、できるだけいろいろな料理にふれて、好き嫌いをなくし、食生活を楽しみましょう。

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高く、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかりと洗って、食材は低温で保存し、しっかりと加熱(特に肉は中心まで)することが大切です。



そしゃくの意味



