

令和元年 6月 池田町大野町学校給食献立予定表

池田町大野町学校給食センター かけはし

月	火	水	木	金
<h2>歯と口の健康 正しいのはどっち?</h2> <p>歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p> <p>Q1 健康に良い食べ方はどっち? A: 早く食べる B: ゆっくり食べる</p> <p>Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる? A: おなかがすいた B: おなかがいっぱいになる</p> <p>Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている? A: 消化・吸収をよくする B: 脳に酸素を運ぶ</p> <p>Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち? A: 1本ずつみがく B: カいっぱいみがく</p> <p>Q5 どちらの歯のみがき方が良い? A: 歯ブラシの毛が広がらない程度力で小さきざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく B: 歯ブラシの毛が広がらない程度力で小さきざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく</p> <p>Q1=B Q2=B(脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A(消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする/酸素を運ぶのは「血液」) Q4=B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A(歯ブラシの毛が広がらない程度力で小さきざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)</p>				
<p>6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。8がつく日のカミカミ献立以外にもかみごたえのある料理を取り入れました。</p> <p>4日(火) 鶏肉のハニーマスタード焼き 5日(水) きなこ豆 6日(木) 麻婆豆腐(大麦入り)</p> <p><基準値> エ 650 kcal 塩 2.0 g</p>				
3	4	5	6	7
牛乳 めばるの香草焼き 寒天入りさっぱりサラダ ソフトめん ミートソース エ 699 kcal 塩 2.6 g	牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き カラフルポテト パーガーパン ジュリエンスープ エ 607 kcal 塩 3 g	牛乳 きなこ豆 磯びたし オレンジ 麦ごはん 豚丼の具 エ 692 kcal 塩 1.7 g	牛乳 春巻 フルーツミックス 白はん 麻婆豆腐 エ 843 kcal 塩 2.1 g	牛乳 和食の日献立 さばの南部焼き がんもの磯煮 あさりのつくだ煮 麦ごはん じゃがいもの白みそ汁 エ 778 kcal 塩 3.4 g
10	11	12	13	14
牛乳 ハンバーグおろしだれ こんぶあえ 麦ごはん 豆腐のみそ汁 エ 631 kcal 塩 2.1 g	牛乳 ハムカツ コーンキャベツ 一食アーモンド小魚 サイコロスープ エ 682 kcal 塩 3.3 g	牛乳 じゃがいものうま煮 しょうものお茶揚げ 保1尾小中2尾 なっとう 麦ごはん キャベツのみそ汁 エ 729 kcal 塩 2.5 g	牛乳 いかのねぎ塩焼き 高野豆腐のたまごとし 麦ごはん 沢煮わん エ 589 kcal 塩 2.1 g	牛乳 三色ごはんの具 おからコロッケ パインアップル 麦ごはん だいごんの合わせみそ汁 エ 690 kcal 塩 2 g
17	18	19	20	21
牛乳 五目厚焼きたまご 即席づけ うどん 五目うどんの汁 エ 579 kcal 塩 2.1 g	牛乳 鶏肉のレモンソースかけ もやしのガーリックソテー 黒ざとう食パン ミネストローネ エ 697 kcal 塩 3 g	牛乳 揚げ豆腐の地みそかけ 小松菜の磯あえ 麦ごはん 鶏だんご汁 エ 679 kcal 塩 2.3 g	牛乳 かわい梅マヨネーズ焼き 切り干し大根のごまよごし 白はん 糸かまぼこのすまし汁 エ 557 kcal 塩 2.4 g	牛乳 さけのカレー風味焼き ポテトサラダ マヨネーズ チキンライス 野菜スープ エ 687 kcal 塩 2.4 g
24	25	26	27	28
牛乳 うずら卵串フライ こんにゃくサラダ(青じそドレッシング) 麦ごはん ポークカレー エ 861 kcal 塩 3.5 g	牛乳 アスパラとコーンのサラダ(コーンクリームドレッシング) きなこ揚げパン 小型黒ざとうパン(小3以上) ミートボールのトマト煮 エ 741 kcal 塩 3.1 g	牛乳 えびシューマイ 保小2個中3個 春雨の中華あえ キムチごはん わかめスープ エ 648 kcal 塩 3.1 g	牛乳 れんこだいのフライ ゆかりあえ 麦ごはん かぼちゃの白みそ汁 エ 637 kcal 塩 2.2 g	牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツの香りあえ ヨーグルト 麦ごはん かみなり汁 エ 654 kcal 塩 2.3 g

※材料の入荷の都合により献立が変更になる場合もあります。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」によって、県・市町村・JAグループの助成を受けています。

エ…エネルギー、塩…塩分



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしたいだければと思います。



【今月の食育の日】・・・19日(水)
 揖斐郡産の大豆を使った豆腐に片栗粉をまぶして揚げました。池田町産のみそを使ったみそだれをかけていただきます。神戸町産の小松菜をたっぷり使った磯あえ、具だくさんの鶏だんご汁との組み合わせです。



各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

※出典：内閣府「食育ガイド」



学校給食では地産地消をすすめています!

【今月の岐阜県産の食材】

- ・米
 - ・牛乳
 - ・豆腐
 - ・キャベツ
 - ・こまつな
 - ・ほうれん草
 - ・トマト
 - ・アスパラガス
 - ・豚肉
 - ・こんにゃく(池田町)
 - ・だいごん(池田町他)
 - ・にんじん(池田町他)
 - ・たまねぎ(池田町他)
 - ・じゃがいも(池田町他)
 - ・にんにく(池田町)
 - ・豆みそ(池田町)
 - ・米みそ(池田町)
 - ・大豆(池田町)
 - ・柿ピューレ(大野町)
- *天候などにより、使用できない場合もあります。



Main menu table for June 3rd to 17th. Columns include date, meal name, and detailed ingredients with quantities. Meals include Soft Noodles, Burger, Bread, and Udon.

Main menu table for June 18th to 28th. Columns include date, meal name, and detailed ingredients with quantities. Meals include Black Sugar Bread, Bread, Chicken, and Kimchi.

※牛乳は毎日つきます。
※材料の分量は、小学生の中学年を基準としたものです。
※病気やアレルギー等で、食べてはいけないものがあるときや、夕食のこんだてと重ならないようにするときにこの献立予定表を利用して下さい。
※揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
※ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
※給食に使用する材料について、ご不明な点がありましたら、池田町大野町学校給食センター(TEL35-5511)までご連絡ください。