


6月献立予定表

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁・デザート				献立						エネルギー(kcal)			食育一口メモ
			※Ⓜは中学生のみつきます				赤		黒		黄		たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	13群	
3月	コッパンパン (ブルーベリージャム)	大豆と小魚のかみかみ和え	肉類・魚	乳類・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油類類	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	490	650	830	 <p>明日、6月4から10日は「歯と口の健康週間」です。かみかみ給食と合わせ、自分の歯と食べ物について考えてみましょう。</p> <p>西京焼きは白みそをみりんや清酒でのばし、切り身を漬けて焼いたものです。いかに他、鯖や鯛などの魚がむきます。</p> <p>酢豚にさつま芋が入るのは給食ならではの味。酢豚に入るパイナップルが苦手な人もいるので、別にてみました。</p> <p>ピーナツに殻をついたものが落花生で、日本では干栗果でたくさん作られています。ピーナツに含まれるビタミンには血流をよくし、老化防止の働きが。</p> <p>今日のラーメンは具だくさん。五目あんかけの材料になっている、いかや筍などの具材をよく噛んで味わいましょう。</p> <p>味噌は原料が大豆なので、アミノ酸が豊富。米にはアミノ酸が少ないため、ごはんと味噌汁の組み合わせは理にかなった食べ方です。</p> <p>かりんと揚げはしょうゆと砂糖とみりんを生姜汁を煮詰めたもので甘ダレを作り、鶏肉の唐揚げにからめたものです。</p> <p>炒り鶏は鶏肉を野菜と炒め、味付け料理。九州では筑前煮やがめ煮と呼ばれ、豊田香が朝鮮出兵の際、立ち寄った当時は鶏肉でなくスポンだったとの説も。</p> <p>給食で使用するのはアンデスメロンです。メロンの食べ頃は花落ちのころを静かに押して柔らかく感じる時です。</p> <p>めんの日はみなさんに人気があります。汁は普段よりも味付けが濃いめに作っているのので、飲まずに残しましょう。</p> <p>給食ではききな味が定番の揚げパン。今回はバターな純ココアと甘いミルクココアをブレンドした給食センターオリジナルの味です。</p> <p>今日ほしかり焼いた鶏肉とごぼうのサラダのかみかみ給食。よく噛んで食べると唇や舌の筋肉が鍛えられ、言葉の発音がはっきりします。</p> <p>今年度は毎月19日(食育の日)に、会津ワラスというブランド名の会津産コシヒカリの中でも食味の優れた米を使用します。市の農政課とタイアップし、地産地消を推進</p> <p>ピラフにはらすや卵、にんじんなど具が5種類も入っています。いろいろな栄養がとれるので残さないで食べてください。</p> <p>ミートソースは玉ねぎをたくさん使います。みじん切りにする調理員さんもおもむく、涙がこぼれそうになります。</p> <p>豚は猪を家畜として飼育したのが始まりで、その後品種改良。豚肉は他の動物の肉には少ないビタミンB1が豊富です。</p> <p>給食の福神漬は着色料が不使用。茶色っぽいのは醤油の色です。食品を選ぶ時はこんな点も気をつけたいですね。</p> <p>野菜は一日に350g食べるのが理想です。生野菜よりも、炒めたり煮たりするととりたたく食べられます。</p> <p>今日は七穀米入りのごはんをよく噛んでごはんの甘みを感じてください。さて、七穀米ごはんとはどんなごはんかな？</p> <p>みなさんの大好きな麺の日は、よく噛まずに飲むようにして食べる人もいます。意識して噛むように心がけましょう。揚げごぼうは噛むこたえ抜群！</p>	
4月	玄米ごはん	歯と口の健康週間にちなんで給食 いかの西京焼き・ひじきの五目煮・味噌汁 レモンゼリー	いか・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ・しめじ	こめ・さとう	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
5月	ごはん 味のり	酢豚・青梗菜スープ 冷凍パイ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ねぎ	こめ・さとう	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
6月	ごはん	チキン味噌カツ(パックス) ピーナツ和え・豚汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん	こめ	ピーナツ	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
7月	中華めん	五目あんかけラーメン・ナムル・河内晩柑	ぶたにく・いか	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ・キャベツ	めん	ごまあぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
8月	梅干しごはん	五目卵焼き・塩昆布和え 味噌汁・Ⓜ一口とおとめゼリー	ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	こめ	ごま	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
9月	黒黒菜ごはん (ごぼう)	鶏肉のかりんと揚げ・三色和え 切干大根入り味噌汁	とりく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ・しこくまい	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
10月	ごはん	納豆・刻み野菜・炒り鶏 美だくさん汁	なとう	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・しいたけ	こめ	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
11月	ハヤシライス (美ごはん)	わかめサラダ メロン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ・むぎ	ごまあぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
12月	うどんめん	山菜かうどん(餅いなり)・ごま和え あじさいゼリー	とりく	ぎゅうにゅう	にんじん	きんさい	めん	ごま	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
1月	コッパン揚げパン	グリーンサラダ いかボールスープ・グレープフルーツ	いかたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	パン・さとう	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
2月	青菜ごはん	〇〇〇 かみかみ給食 〇〇〇 鶏肉の香り焼き・ごぼうサラダ 美だくさん汁	とりく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり・コーン	こめ	ごまあぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
3月	ごはん	〇〇〇 おいしいお米で笑顔の日 〇〇〇 鶏の蒲焼き・切り干し大根のごま酢和え 笹竹の味噌汁・さくらんぼ(幼2コ・小中3コ)	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	きり揚げだいこん	こめ(あひづらい)	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
4月	じゃこピラフ	いかピラフ(幼小2中3コ) ブロッコリーサラダ・わかめスープ	たまご・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
5月	ソフトめん	ミートソース・フレンチサラダ オレンジ	ぶたにく・とりく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ	めん	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
6月	ごはん	豚肉の生姜焼き・じゃが芋のツナサラダ 味噌汁・Ⓜふりかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	こめ	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
7月	キーマカレー (美ごはん)	福神漬・和風サラダ ヨーグルト	とりく	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ・コーン	こめ・むぎ	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
8月	五目ごはん	ちくわの磯辺揚げ・おかか和え すまし汁	とりく・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	こめ	あぶら	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
9月	七穀まいごはん	鮭のマヨネーズ焼き・きゅうりのピラフ 沢煮焼・ミニトマト(2コ)	さけ	ぎゅうにゅう	パセリ	きゅうり	こめ	卵不使用マヨネー	290	350	450	16~25	21~32	27~42		
10月	うどんめん	〇〇〇 かみかみ給食 〇〇〇 五目うどん・揚げごぼうサラダ フルーツ白煮	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい	めん・さとう	ごま	290	350	450	16~25	21~32	27~42		

【今月使用予定の地元産の食材】
会津若松市産…精白米・みそ・木綿豆腐・油揚げ・こんにやく
河東産……………精白米(会津ライス)・きゅうり・たまねぎ

【学校給食用食材の「放射性物質測定検査」結果】
5月10日に使用したきゅうり(福島市)、長ねぎ(茨城県)の放射性物質(セシウム)を事前に検査した結果、全て「検出せず」でした。なお、事前検査で検出された場合、その食材は使用しません。

【学校給食モニタリング事業(給食丸ごと検査)結果】
4月17日に実施した給食の放射性物質(セシウム134・137)の検査結果は、「検出せず」でした。

【学校給食食品検査結果】
4月15日提供の「菜の花のお浸し」の結果は、大腸菌群、黄色ブドウ球菌ともに陰性



6月は食育月間です。

平成17(2005)年6月に成立した食育基本法を踏まえ、政府により決定された食育推進基本計画では、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図っていくため、毎年6月を「食育月間」に定めました。6月中は、学校はもちろんですが、官民を挙げて全国的な食育推進運動が展開され、各地でさまざまなイベントが行われます。「食」についての正しい知識を身につけ、家族の食生活をふり返り、健康で充実した生活を送ってきたいものです。