

6月 給食だより

中学校

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



よくかんで食べましょう！かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

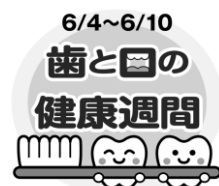


脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



● 今月は「食育月間」です ●

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解、ご協力をお願いいたします。



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「鶏ちゃん」です。（岐阜県の郷土料理）



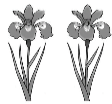
【材料（4人分）】

★	鶏こま肉	・・・	160g
	しょうゆ	・・・	小さじ2
	酒	・・・	小さじ1
	砂糖	・・・	小さじ2
	みりん	・・・	小さじ1
	しょうが	・・・	少々
	にんにく	・・・	少々
	にんじん	・・・	50g
	たまねぎ	・・・	120g
	キャベツ	・・・	200g
	小松菜	・・・	50g
	ごま油	・・・	小さじ2
	みそ	・・・	大さじ1

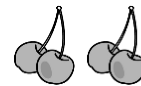
【作り方】

- ① 鶏こま肉に☆の調味料をよくもみ込んでおく。（30分くらい）
- ② フライパンを火にかけて油を入れ①の鶏肉を色が変わるまで炒める。
- ③ ②を一度取り出し野菜を炒める。
- ④ 野菜がしんなりとしたら、取り出した鶏肉を戻してみそを加えよく炒める。
- ⑤ 全体にみそがなじんだら出来上がり。

※ホットプレートに野菜と味付けをした鶏肉をのせて一緒に炒めてみそをからめながら食べるのが本場流です。



6月献立予定表



日曜日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
3	月	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	 カミカミ献立 野菜かき揚げ 天丼のたれ 香味和え 根菜汁	豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊	キャベツ もやし だいこん ごぼう れんこん ねぎ たまねぎ	ご飯 小麦粉 里芋	油 ドレッシング		823 kcal 21.4 g 24.1 g	
4	火	牛乳パン	 豆腐ハンバーグきのこソースがけ 切干大根のサラダ ミネストローネ	豆腐 鶏肉 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	パセリ トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ にんにく だいこん コーン キャベツ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かんぴょう ねぎ	パン 砂糖 でん粉 マカロニ	油 ごま ドレッシング ごま油		785 kcal 29.3 g 34.5 g	
5	水	ご飯	 鶏ちゃん 雷汁 きざみのり アセロラゼリー	鶏肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かんぴょう ねぎ	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま油	ゼリー	799 kcal 31.6 g 20.0 g	
6	木	ナン	 キーマカレー コールスロー 小魚	豚肉 レンズ豆	牛乳 カタクチウシ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン	油 ルウ ドレッシング	ナン	758 kcal 33.9 g 30.0 g	
7	金	山菜ご飯	 サバみりん醤油焼き 即席漬け 沢煮椀	サバ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ ぜんまい わらび キャベツ ごぼう ねぎ だいこん ししいたけ	ご飯 砂糖	油		769 kcal 28.7 g 25.2 g	
10	月	ご飯	 県産厚焼玉子 ごぼうサラダ 豚汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう キャベツ コーン ねぎ だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング		754 kcal 26.1 g 18.3 g	
11	火	県産小麦 コッパン とちおとめジャム	 カツオカツ ソース ボークビーンズ 県産ヨーグルト	カツオ 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが 枝豆	パン ジャム 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ルウ	ヨーグルト	838 kcal 33.5 g 29.9 g	
12	水	ご飯	 シャージャン豆腐 ナムル	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ししいたけ きゅうり たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油		800 kcal 29.2 g 24.0 g	
13	木	県産小麦 丸パン	 県民の日献立(さつきランチ) 県産ハンバーグケチャップソースがけ ほうれん草サラダ かんぴょうのクリーム煮 県民の日デザート	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	キャベツ たまねぎ かんぴょう 枝豆 コーン	パン 砂糖 デザート じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	デザート	777 kcal 33.6 g 26.3 g	
14	金	セルフビビンバ (ご飯)	 ビビンバの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ チーズ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	こんにゃく しょうが もやし たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油		784 kcal 28.3 g 23.4 g	
17	月	コーンピラフ	 メンチカツ ポトフ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	コーン たまねぎ グリーンピース キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖 パン粉 パンナコッタ でん粉	油	パンナコッタ	922 kcal 31.2 g 26.8 g	
18	火	食パン クリーム	 チリコンカン コーンサラダ	鶏肉 ひよこ豆 大豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 クリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		750 kcal 23.9 g 32.5 g	
19	水	ご飯	 ニシン照焼き 磯煮 ごま汁	ニシン さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 里芋	ごま 油		783 kcal 28.9 g 22.1 g	
20	木	ココア揚げパン	 鶏肉のケチャップ煮 マカロニソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ココア ドレッシング		758 kcal 30.9 g 30.4 g	
21	金	ご飯	 肉じゃが セルフ豆腐サラダ 小袋ドレッシング	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり もやし キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	豆腐	781 kcal 28.3 g 16.4 g	
24	月	ご飯	 塩(えん)ショイランチ ホイコーロー 焼きギョーザ② オレンジ	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ オレンジ	ご飯 小麦粉	油		836 kcal 29.2 g 25.4 g	
25	火	コッパン チョコ大豆 クリーム	 パンネマカロニのミートソース煮 ブロッコリーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが コーン マッシュルーム	パン マカロニ チョコ大豆クリーム	ドレッシング 油		795 kcal 26.8 g 29.8 g	
26	水	大麦ご飯	 チキンカレー わかめサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ めかぶ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	ヨーグルト	841 kcal 24.6 g 19.4 g	
27	木	バターロール	 鶏肉のケバブ風 ポテトミックスサラダ エビ団子スープ	鶏肉 エビ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ もやし しょうが コーン	パン でん粉 じゃがいも 春雨 砂糖	ドレッシング 油		767 kcal 31.0 g 38.0 g	
28	金	わかめご飯	 お魚ランチ アジフライ ソース ポイルキャベツ 鶏ごぼう汁	アジ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく もやし	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋	油		777 kcal 27.7 g 20.2 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.7g