

泉大津市中学校給食献立表

2023年6月

泉大津市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>梅雨の時期に入り、おしおしと暑い季節になってきましたね。食欲が落ちてしまいますが、にんにくや豚肉などスタミナのつくものをしっかり食べて、学校生活を元気に過ごしてください。</p>				
<p>歯のマークは『かみかみメニュー』 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯や歯周病は口の中だけの問題ではありません。放っておくと虫歯菌が全身に運ばれ、口の中以外の場所に悪影響を及ぼします。歯を健康にすることは、身体全体の健康に繋がります。 簡単な虫歯予防はよく噛むこと 食べ物をよく噛んで唾液を多く出すことで口の中の清掃活動が活発になり、清潔に保つことができます。5～8日の献立には、よく噛まないといけない食材を使ったメニューを『かみかみメニュー』として入れています。 かみかみメニューには歯のマークが付いています。しっかり噛んで歯の健康を保ちましょう。</p>				
<p>学校給食では、「オーガニック米」や「特別栽培米」として収穫されたより体に良いお米を使用しています！ お米については保護者負担なく、市と連携する様々な農山村地域から質の高いお米を市が直接購入します。また、栄養価をより多く残す加工(金芽米加工)したお米を提供しています。 5月末からは滋賀県東近江市産の「みずかがみ」を使用しています。「みずかがみ」は、滋賀県で作ったお米の品種で、農薬や化学肥料の使用量を通常より半分以下に減らして作られており、琵琶湖や周辺の環境にやさしい技術で作られたお米です。甘くてとてもおいしいお米です！</p>				
795	707	745	640	811
23.9	18.4	32.9	20.0	32.5
25.0	15.2	36.9	15.6	29.0
2.1	2.1	3.7	2.4	4.1
豚肉のねぎだれ	きゅうりの酢の物	タンポプーチキン	切干大根の炒め煮	さわらのオニオンソース
白米の炊いたん	根菜和風コロッケ	ごぼうのソテーサラダ	かみかみ具だくさんみそ汁	ミニトマト
牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
●ごはん	●ごはん	●山型食パン	●ごはん(発芽玄米入り)	●ごはん
●牛乳	●牛乳	●牛乳	●お茶	●牛乳
●吉野煮	●白玉汁	●ポパイシチュー	●かみかみ具だくさんみそ汁	●ジュリエンスープ
●れんこんきんぴら	●根菜和風コロッケ	●ポパイシチュー	●きゅうりの酢の物	●ミートパスタ
●いかの天ぷら	●根菜和風コロッケ	●ポパイシチュー	●きゅうりの酢の物	●ミートパスタ
●ふりかけ(お魚)	●根菜和風コロッケ	●ポパイシチュー	●きゅうりの酢の物	●ミートパスタ
737	794	699	846	784
29.8	31.6	31.6	33.1	31.4
22.3	22.3	22.3	25.5	24.7
2.5	2.5	4.1	2.9	2.8
デンジャロース	アスパラチキン	ほうれん草としめじのお浸し	もやしとにらの炒め物	照り焼き豆腐ハンバーグ
小籠包	ハムサラダ	かれの唐揚げ	油淋鶏	彩りサラダ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
●中華風コンスープ(卵入り)	●ガーリックチャウダー	●かやくごはん	●ビーフスープ	●厚揚げと大根の煮物
●中華風コンスープ(卵入り)	●ガーリックチャウダー	●かやくごはん	●ビーフスープ	●厚揚げと大根の煮物
●中華風コンスープ(卵入り)	●ガーリックチャウダー	●かやくごはん	●ビーフスープ	●厚揚げと大根の煮物
●中華風コンスープ(卵入り)	●ガーリックチャウダー	●かやくごはん	●ビーフスープ	●厚揚げと大根の煮物

月	火	水	木	金
727	743	765	644	576
29.9	26.0	27.7	25.9	25.5
22.0	24.6	18.5	10.8	17.4
2.6	1.8	3.0	2.8	5.6
豚肉のねぎだれ	豚肉の塩しモンペッパー	肉団子の日餅あん	いわしの梅煮	小松菜のナムル
白米の炊いたん	ピザ青春	焼き豚のキャベツ和え	キャベツとパプリカのごま和え	コーン焼売
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
●ごはん	●ごはん	●ごはん	●ごはん	●ごはん
●牛乳	●牛乳	●牛乳	●牛乳	●牛乳
●ゆばのすまし汁	●オニオンスープ	●おつまみ麻婆	●ごはん(発芽玄米入り)	●おにぎり
●ゆばのすまし汁	●オニオンスープ	●おつまみ麻婆	●ごはん(発芽玄米入り)	●おにぎり
●ゆばのすまし汁	●オニオンスープ	●おつまみ麻婆	●ごはん(発芽玄米入り)	●おにぎり
●ゆばのすまし汁	●オニオンスープ	●おつまみ麻婆	●ごはん(発芽玄米入り)	●おにぎり

「郷土料理を知ろう！」

今年も食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介いたします。

今月は 京都料理

『ゆばのすまし汁・白菜の炊いたん』が登場します。

ゆばは、大豆の加工食品の一つ。豆乳を加熱した際、液面に形成される膜を、竹串などを使って引き上げた物で、植物性たんぱく質に富む精進料理の材料です。よく吸い物の具として使われたり、刺身と同様にそのまま醤油などをつけて食べられています。

今回給食では、すまし汁にしてみました。

白菜の炊いたんは、京都をはじめとする関西の言葉で「炊いたもの」を意味します。

食材と出汁でじっくり味をし込んでいます。

是非、京都の名物を楽しんでください！！

ときめき給食の紹介

6月8日の歯と口の健康週間

DHA(ドコサヘキサエン酸)とは、「体に必須の脂肪酸(脂質を構成するもとになる栄養素)」です。

脳の働きを助けたり、視力の低下を抑制してくれたり、血液をサラサラにしたりといった効果があります。

体の中で作り出すことができないので、食事で摂取することが必要です。

いわしやさば、まぐろ、はまち等、魚に多く含まれます。

6月22日のDHAの日

DHA(ドコサヘキサエン酸)とは、「体に必須の脂肪酸(脂質を構成するもとになる栄養素)」です。

脳の働きを助けたり、視力の低下を抑制してくれたり、血液をサラサラにしたりといった効果があります。

体の中で作り出すことができないので、食事で摂取することが必要です。

いわしやさば、まぐろ、はまち等、魚に多く含まれます。

6月学校給食栄養摂取量											
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	735	27.8	21.7	2.9	373	4.0	225	0.4	0.45	29	4.1