

令和2年度

6月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	1 わかめごはん はくさいのみそしる さんまのうめに きりぼしだいこんのもの	2 こくとうパン つぶつぶコーンスープ エビフライ(ソース) フレンチサラダ	3 ごはん ワンタンスープ キャベツとぶたにくのみそいため パイン	4 <かみかみ献立> ミニコッパパン さんさいうどん ちくわのいそべあげ いちごジャム するめ	5 ごはん けんちんじる さばのみそに はくさいのゆずふうみあえ
エネルギー	700kcal 910kcal	610kcal 800kcal	600kcal 780kcal	720kcal 930kcal	630kcal 820kcal
あか	わかめ 油揚げ さんま ひじき さつま揚げ 味噌 牛乳	エビ 牛乳	ワンタン 豚肉 牛乳	油揚げ 鶏肉 ちくわ するめ 牛乳	豆腐 鯖 味噌 牛乳
き	ごはん ジャガ芋 油	パン バター 油	ごはん ごま油	パン うどん 油 ジャム	ごはん こんにゃく 油
みどり	しめじ えのき 小松菜 大根 人参	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 パイン	山菜 ほうれん草 長ねぎ 椎茸	人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参
栄養メモ	さんまは、腹が締まっています。肩のあたりが盛り上がりが見えるものが脂ののっているさんまの特徴です。	えびは、日本ではイセエビ、クルマエビ、シラエビ、甘エビ、ポタンエビなど様々な種類が獲れます。どの品種も高たんぱく、低脂肪です。	豚肉のビタミンB1含有量は、食品の中でもトップクラスで、牛肉の8～10倍といわれています。ビタミンB1は、糖質の代謝に欠かせないビタミンで疲労回復にも役立ちます。	今日は、6月4日です。虫歯予防デーです。虫歯予防には、よく噛むことが大切です。福島町で獲れたするめが登場します。よく噛んで食べましょうね。	けんちん汁は、鎌倉にある建長寺(けんちょうじ)が発祥といわれています。豆腐と野菜を加えた精進の汁が評判になり、「建長寺汁」と呼ばれるようになったのが、「けんちん汁」になったとされています。
献立	8 ごはん こんさいごまじる メンチカツ(ソース) ひじきのものに	9 たてわりパン やさしいスープ ポイルウインナー カリカリごぼうサラダ	10 ごはん はるさめスープ マーボー豆腐 ピーチゼリー	11 ミニコッパパン はくさいとにくだんごのスープ アスパラとベーコンのスパゲッティ ミニフィッシュ	12 ごはん じゃがいものみそしる さけチーズフライ(ソース) キャベツとコーンのソテー
エネルギー	700kcal 910kcal	580kcal 760kcal	660kcal 860kcal	600kcal 780kcal	610kcal 790kcal
あか	油揚げ 牛肉 ひじき さつま揚げ 大豆 牛乳	ベーコン ウインナー ツナ 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	肉団子 ベーコン 粉チーズ ミニフィッシュ 牛乳	わかめ 鯖 チーズ 味噌 牛乳
き	ごはん 油	パン 油	ごはん 春雨 ごま油 ゼリー	パン スパゲッティ 油 バター	ごはん ジャガ芋 バター 油
みどり	れんこん ごぼう 長ねぎ 人参 しめじ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 赤ピーマン 大根 水菜	えのき 長ねぎ 椎茸 だけのこ	白菜 人参 長ねぎ しめじ アスパラ 玉ねぎ 人参 エリンギ	長ねぎ キャベツ 人参 しめじ ピーマン
栄養メモ	ひじきは、骨や歯の形成を助けるカルシウムが豊富なほか、腸の動きを助ける食物繊維や、血液の循環を正常に保つマグネシウムも豊富に含まれています。	今日は、ウインナーをパンの間に挟めて食べてみてください。アメリカでよく食べられているホットドックの出来上がりです。	桃は、暑くなるこれから旬の時期を迎えます。皮の色は、濃い方が甘く色の濃い部分に白い点々が出ていれば甘い桃であるといわれています。	アスパラには、「アスパラギン酸」というアミノ酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、新陳代謝を促して疲労を回復、スタミナ補強に役立ちます。	キャベツには、春キャベツと冬キャベツの2つの旬の時期があります。春キャベツは、実が柔らかいのでサラダなどに、冬キャベツは、寒さに強く加熱しても柔らかくするという特徴があります。
献立	15 ごはん こまつなのみそしる すきやきふうにかみりんご	16 ソフトフランスパン コンソメスープ ラタトゥイユ おうとう レーズンクリーム	17 ごはん ぶたじる ごもくあつやきたまご もやしとほうれんそうのあえもの	18 ミニコッパパン しおごもくラーメン あげきょうざ かみかみ大豆	19 くろまいごはん わかめのみそしる チキンみそカツ こまつなのなめたけ和え あじのり
エネルギー	660kcal 860kcal	610kcal 800kcal	660kcal 860kcal	670kcal 870kcal	610kcal 800kcal
あか	生揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	豚肉 豆腐 卵焼き 牛乳	豚肉 かまぼこ きょうざ 大豆 牛乳	黒米ごはん 油揚げ 鶏肉 海苔 味噌
き	ごはん ジャガ芋 白滝 油	パン ジャガ芋 レーズンクリーム 油	ごはん ジャガ芋 つきこん 油	パン ラーメン 油	ごはん 油 ごま
みどり	小松菜 えのき 人参 白菜 長ねぎ りんご	大根 玉ねぎ コーン パセリ なす ズッキーニ 黄ピーマン しめじ トマト 葉巻	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 もやし なめ茸	長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	しめじ えのき 長ねぎ 椎茸 もやし きゅうり 人参
栄養メモ	りんごの表皮のヌルヌルは、熟成するにつれて増えるオレイン酸とリノール酸などの不飽和脂肪酸が表面に現れたものです。	ラタトゥイユとは、なすやピーマンなどの野菜をそれぞれ順にオリーブオイルで炒め、トマトベースで似た料理です。フランス料理のなかでも日本でよく食べられている料理ですね。	たまごを割るときは、ボールなどのふちではなく、側面のゆるいカーブを使うと失敗が少なく、きれいに割ることが出来ます。	餃子は、日本では焼き餃子が一般的な食べ方ですが、本場の中国では、水餃子や蒸餃子がよく食べられています。	今日は、福島町の黒米です。昔飯はカレーの日に食べることが多かった黒米ですが、黒米の味がよくなるようにと、カレー以外のメニューでも出してみたいと思います。
献立	22 ごはん ごじる さばのさいきょうやき 福島こんぶのいためもの	23 コッパパン かぼちゃのポタージュ とりにくのてりやき ブロッコリーとキャベツのサラダ	24 ごはん ふきのみそしる ぶたどん こまつなのいそあえ あおりんごゼリー	25 ミニコッパパン チンゲンサイとエビのスープ ソースやきそば やきプリンタルト	26 ごはん キーマカレー フルーツしらたま ふくじんづけ
エネルギー	670kcal 870kcal	580kcal 760kcal	630kcal 820kcal	600kcal 780kcal	700kcal 910kcal
あか	大豆 油揚げ 鯖 味噌 さつま揚げ 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 鶏肉 味噌	豚肉 油揚げ 味噌 海苔 牛乳	えび 豚肉 いか さつま揚げ	豚肉 牛乳
き	ごはん ジャガ芋 油	パン ジャガ芋 バター	ごはん 白滝 ゼリー	パン 焼きそば 油 タルト	ごはん バター 白玉 油
みどり	長ねぎ 大根 人参 いんげん 椎茸	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン 赤玉ねぎ	人参 玉ねぎ 椎茸 ふき 小松菜 もやし	チンゲン菜 キャベツ しめじ 人参 もやし	玉ねぎ 人参 茄子 ピーマン パイン 白桃 みかん
栄養メモ	日本の昆布の約90%は北海道で採れます。真昆布、難白昆布、利尻昆布、日高昆布などの種類があります。	ブロッコリーは、花菜類に分類されます。約3万個異常のつぼみが集まって出来たつぼみと茎を食べています。	豚丼は、十勝地方にある帯広市が発祥の地とされています。うなぎの味付けをヒントに開拓時代から身近にあった豚肉を使って作ったのが始まりとされています。	チンゲン菜は、1972年に日中国交回復後に中国から入ってきた野菜です。その後、日本でもたくさん栽培されるようになり、現在流通しているもののほとんどが国産です。	キーマとは、ヒンディー語で「ひき肉」を指します。つまりキーマカレーとは、インドのひき肉カレーです。主に鶏肉か羊肉を使うのが一般的で点みじん切りの玉ねぎやにんにくなどのスパイスを加えて作られています。
献立	29 ごはん ほうれん草のみそしる アジフライ(ソース) アスパラソテー	30 まるわりパン ミネストローネ あみやきハンバーグ ポイルキャベツ マヨネーズ	6月4日～10日は 歯と口の健康週間 ＜今月の平均栄養価＞		
エネルギー	640kcal 840kcal	620kcal 810kcal	小学校(中学年) 中学校		
あか	高野豆腐 アジ 味噌 ベーコン	鶏肉 ハンバーグ 牛乳	エネルギー 640kcal 830kcal		
き	ごはん バター 油	パン ジャガ芋 マヨネーズ	たんぱく質 25.4g 33.0g		
みどり	長ねぎ ほうれん草 アスパラ 玉ねぎ しめじ	玉ねぎ いんげん 人参 キャベツ パセリ	脂質 22.0g 28.6g		
栄養メモ	アジは、北海道～九州沿岸域で群れを作ります。アジの語源は「味が良い」ことから、「アジ」と呼ばれるようになったとされる説があります。	ミネストローネとは、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。			

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

こんげつ めくしまちょう しょうくさい
～ 今月の福島町の食材

するめ



こんぶ



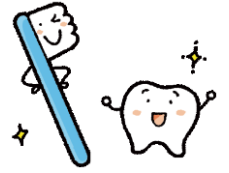
くろまい



しいたけ

6月

食育だより



よく噛んで食べると、体にはいいところがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりと噛むようにしましょう。
また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。友達やうちのひととみんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

かみごたえアップ大作戦！



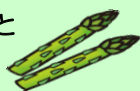
ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。



＜ 今月の旬な食材 ＞

アスパラガス

アスパラガスは、北海道でもよく採れます。グリーンアスパラ、ホワイトアスパラミニアスパラなど様々な品種があります。アスパラに含まれるアスパラギン酸は、新陳代謝をうながし、疲労回復に効果的です。また、アスパラは茹でたりソテーにしたりと様々な料理のバリエーションも豊富に楽しめます。



6月は食育月間です

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。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすくすくするために、「食」について学んでいきましょう。

