

給食だより 6月

令和元年5月31日

東中学校 No. 3

養護教諭 成田沙絢



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、食育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できるか考える機会にいただければと思います。

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」

乳幼児期



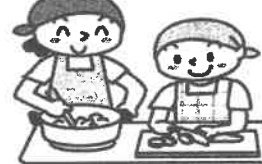
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

旬の食材のお話

今月は、麦のお話



麦

麦の仲間には小麦、大麦、ライ麦、エン麦があり、食用や飼料用など用途に合わせて栽培されています。中でも小麦は世界で最も多く生産されている穀物で、米、トウモロコシとともに世界三大穀物の一つです。世界の約半数の人が主食として、パンや麺などの小麦製品を食べています。大麦は麦ご飯や麦茶に用いられるほか、ビール、麦みそ、水あめなどの原料にされます。ライ麦はロシアやヨーロッパでは「黒パン」に、エン麦は「オートミール」などに加工されていますが、日本では主に家畜の飼料として利用されます。

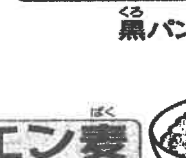
麦類から作られるもの



大麦



ライ麦



エン麦





6月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	たんぱく質	脂質	
3	月	ご飯	○	鶏肉のかわりあんかけ 昆布の炒め煮 すまし汁	牛乳 とり肉 さつま揚げ なると とうふ	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 昆布 しらたき	こめ 酒 三温糖 油 みりん 片栗粉 酢 焼き麴	798	22.6	
								36.2	2.96	
4	火	北会津中体連総合大会1日目								
5	水	北会津中体連総合大会(予備日)								
6	木	ご飯	○	シューマイ ひじきサラダ ジャがいもの南蛮煮	牛乳 ぶた肉 シューマイ まぐろ缶 大豆	にんじん ごぼう キャベツ さやいんげん しいたけ ひじき しらたき	こめ 油 みりん 三温糖 ジャがいも 酢	812	23.3	
								29.9	2.63	
7	金	みそラーメン	○	いかナゲット おひたし チョコクレープ	牛乳 ぶた肉 いかなナゲット	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ にら たけのこ ほうれん草 キャベツ きくらげ	中華めん 油 酒	828	24.2	
								34.5	3.20	
10	月	ご飯	○	マーボー豆腐 春巻き 野菜のナムル	牛乳 ぶたひき肉 春巻き とうふ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし 小松菜 ししいたけ	こめ 油 酒 三温糖 酢 片栗粉	852	27.2	
								30.2	2.35	
11	火	全会津中体連総合大会1日目								
12	水	全会津中体連総合大会2日目								
13	木	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き アスパラサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 ハム とうふ	しょうが アスパラガス キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	こめ 酒 みりん マヨネーズ	865	32.6	
								35.8	4.31	
14	金	カレーうどん	○	野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト まぐろ缶	にんじん 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	ソフト麺 油	852	18.3	
								31.6	3.19	
17	月	ご飯	○	チキンカツ カラフルサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ ハム	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ 小松菜 わかめ	こめ ジャがいも 油	800	27.3	
								33.3	2.17	
18	火	ご飯	○	鮭のオニオンマヨ焼き 大豆の磯煮 みそかき玉汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 大豆 とり肉 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 ひじき	こめ ジャがいも 油 酒 三温糖 しらたき	874	28.9	
								41.3	2.54	
19	水	コッペパン	○	チリコンカン 野菜スープ つぶつぶグレープゼリー	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 とりもも肉 ミックスビーズ	にんにく ダイスタマト缶 ビーマン キャベツ にんじん ほうれん草 きくらげ	パン 油	775	25.9	
								39.3	3.57	
20	木	ご飯	○	豚肉の青しそソース ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 ソフトチキン とうふ	しそ ごぼう にんじん キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	こめ 酒 片栗粉 三温糖 みりん	832	24.3	
								37.2	2.78	
21	金	ご飯	○	プルコギ キャベツの即席漬け もずくスープ モーモーゼリー	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ねぎ にら にんにく きゅうり キャベツ もずくにんじん ほうれん草 えのき	こめ ごま油 酒 みりん 三温糖	772	16.5	
								30.4	3.60	
24	月	ハヤシライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース ホールトマト缶 ホールコーン缶 きゅうり	こめ ジャがいも 油 酢 三温糖	1009	40.2	
								27.4	5.26	
25	火	ご飯	○	鶏肉の薬味ソース 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ とうふ	ねぎ にんじん 切干大根 えのき 小松菜	こめ 片栗粉 油 三温糖 みりん しらたき ごま ジャがいも しらたき	902	32.7	
								37.8	3.24	
26	水	食パン	○	いちご&マーガリン ポテトリヨネーズ コーンスープ オレンジ	牛乳 ウインナー	玉ねぎ にんじん ビーマン ホールコーン缶 小松菜	食パン いちご&マーガリン ジャがいも パター	758	25.6	
								22.4	3.07	
27	木	鶏そぼろ丼	○	コーンとツナのサラダ わかめスープ サワーゼリー	牛乳 とりひき肉 まぐろ缶 なると とうふ 凍りとうふ	玉ねぎ ごぼう ししいたけ 切干大根 枝豆 キャベツ きゅうり ホールコーン缶 ねぎ わかめ	こめ 酒 油 みりん 三温糖 酢	780	23.0	
								29.9	4.02	
28	金	山菜うどん	○	豆たつぷりサラダ 鬼まんじゅう	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 ハム	山菜 にんじん 小松菜 ねぎ きゅうり わかめ ホールコーン缶	ソフトめん 酢 三温糖 みりん	1403	22.3	
								53.6	4.95	

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。