

# 給食だより



令和2年6月  
北広島市学校給食センター  
TEL 373-2487

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

### 家庭では、こんな食育を！

**一緒に食事の支度をする**

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

**共食の回数を増やす**

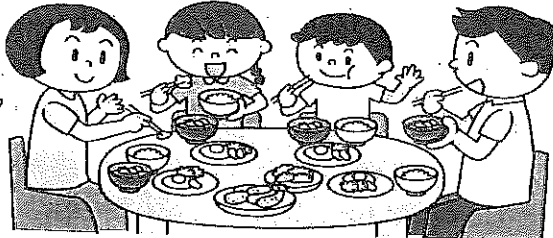
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をします。

**朝ごはんを必ず食べる**

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

**栄養バランスを意識する**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



**行事食や郷土料理を取り入れる**

「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

### 食育で育てたい食べる力

食べ物やつくる人への感謝の心 	一緒に食べたい人がいる(社会性) 	心と身体の健康を維持できる 	食事の重要性や楽しさを理解する 	食べ物の選択や食事づくりができる 	日本の食文化を理解し伝えることができる 
--------------------	----------------------	-------------------	---------------------	----------------------	-------------------------

### 6月 こんだて

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>1 月</b> ご飯	ご飯		
すいとん汁	すいとん	豚肉	人参、大根、白菜、ごぼう、長ねぎ、玉こんにゃく、しめじ、玉ねぎ
照り焼きハンバーグ	パン粉、油、でんぷん、でんぷん澱粉、油、でんぷん澱粉	鶏肉、豆腐、脱脂粉乳	玉ねぎ
628 kcal	もやしとハムのあえもの	ハム	もやし、人参、小松菜
<b>2 火</b> 黒糖パン	黒糖パン		
アスパラのクリーム煮	油、小麦粉、バター	ウインナー、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、チーズ	玉ねぎ、人参、アスパラ
鶏肉と野菜のトマト煮	じゃがいも、油、オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ、さやいんげん、にんにく、トマト
684 kcal	りんご缶		りんご缶
<b>3 水</b> 麦ご飯	麦ご飯		
ハヤシライス	バター、じゃがいも、油、小麦粉、でんぷん澱粉、ごま	豚肉	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、枝豆、トマト、きゅうり
きゅうりのみそだれ		みそ	
684 kcal	ミニトマト		ミニトマト
三色花ゼリー	砂糖、水あめ	豆乳	もも果汁、りんご果汁

### 食育とは(食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>4 木</b> 野菜しょうゆラーメン	ラーメン、油	豚肉、わかめ	生薑、にんにく、人参、玉ねぎ、もやし、白菜、長ねぎ、エリンギ、キャベツ、長ねぎ、生薑
642 kcal	もちもちお好み焼き		小麦粉、油、砂糖、ひよこ豆粉、おろし、かつお節、ハム
	切干大根のサラダ		でんぷん澱粉、油
	カミカミおさつ		さつまいも、砂糖、油
<b>5 金</b> ご飯	ご飯		
油あげと小松菜のみそ汁		海苔、みそ	小松菜、玉ねぎ、人参
631 kcal	さんまのみぞれ煮		砂糖、米粉、さんま
	大根と豚肉の煮物		でんぷん澱粉、油、豚肉
			大根、人参、さやいんげん、玉こんにゃく



# こんだて

今月の平均栄養価  
たんぱく質: 26.0g 脂質: 20.8% 塩分2.7g

北広島市学校給食センター

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
8月 わかめご飯	ご飯	わかめ	
春雨スープ	春雨	鶏肉	白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ
イカフライ	パン粉 小麦粉 油	いか	
622 kcal じゃがいもの ピリ辛そぼろ煮	じゃがいも ごま油 てんさい糖	豚肉	玉ねぎ 人参 生姜 さやいんげん にんにく
9月 ナン			
ひき肉カレー	油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	豚肉 牛乳 チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参
大根とコーンの ごまサラダ	ごまドレッシング	まぐろ水煮	枝豆 りんご トマト 大根 コーン 人参 きゅうり
670 kcal パイン缶			パイン缶
10月 ご飯	ご飯		
豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごんじやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜
さばの生姜煮	水あめ	さば	
668 kcal 大豆とひじきの炒め煮	てんさい糖 油	豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	人参 さやいんげん
11月 にゅうめん	にゅうめん		
ごまだれかぼちゃもち	じゃがいも ごま でん粉 水あめ 油 てんさい糖		かぼちゃ
626 kcal おかかサラダ	油 てんさい糖	かつお節	大根 きゅうり 人参 キャベツ
12月 ご飯	ご飯		
豆腐とわかめのスープ	春雨 ごま油	豆腐 豚肉 わかめ	チンゲン菜 人参 長ねぎ
粗挽き肉しゅうまい	小麦粉 でん粉 砂糖 油	豚肉 だらすり身	玉ねぎ 長ねぎ 生姜
644 kcal チンジャオロースー	ごま油 でん粉 てんさい糖	牛肉	にんにく 葱 玉ねぎ ピーマン
15月 ご飯	ご飯		
なめこのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	なめこ 長ねぎ 人参
鶏からあげの ごまだれかけ	米粉 でん粉 油 てんさい糖	鶏肉	生姜
646 kcal フロッキーの 和風サラダ	ごま油 てんさい糖 油	ハム かつお節 わかめ	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり
16月 チョコチップパン	チョコチップパン		
イタリアンスープ	じゃがいも きび粉	ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン パセリ
ウインナー ケチャップソース	てんさい糖	ウインナー	トマト
618 kcal 大根と海藻のサラダ	ごま油 てんさい糖	まぐろ水煮 海藻	大根 きゅうり 人参
17月 ご飯	ご飯		
豆腐の中華煮	油 てんさい糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ 枝豆 葱 生姜 にんにく
ひじき入り春巻き	ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 油	豚肉 ひじき	葱 人参
663 kcal ナムル	ごま油 てんさい糖	ハム	ほうれん草 もやし 人参
18月 スパゲティ ミートソース	スパゲティ		
枝豆	オリーブ油 小麦粉 バター てんさい糖	豚肉 大豆 チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト
671 kcal フルーツゼリー	砂糖		枝豆
19月 ご飯	ご飯		
厚あげのみそ汁		厚あげ みそ わかめ	大根 人参 長ねぎ しめじ
にじんの香味あげ	米粉 でん粉 油 てんさい糖	にじん	玉ねぎ 生姜 にんにく
668 kcal ごまあえ 納豆	ごま てんさい糖	納豆	白菜 小松菜 人参 もやし

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
22月 ご飯	ご飯		
油あげとじゃがいもの みそ汁	じゃがいも	油あげ 高野豆腐	人参 長ねぎ
骨まで食べられます ざんまの煮付け	砂糖 米粉	ざんま	にんにく 生姜
641 kcal 荳わかめのサラダ	ごま油 てんさい糖	鶏肉 荳わかめ	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ
23月 ソフトフランスパン	ソフトフランス パン		
チキンミネストローネ	オリーブ油 じゃがいも きび粉 小麦粉 パン粉 油	鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ にんにく キャベツ トマト
ヒレカツ		豚肉	
635 kcal ごぼうサラダ スライスチーズ	ごま てんさい糖 卵焼きマヨネーズ	チーズ	ごぼう 人参 きゅうり コーン
24月 ご飯	ご飯		
白玉汁	白玉もち	鶏肉 つと(かまぼこ) 高野豆腐	大根 ごぼう 長ねぎ 人参
豚肉どうすら卵の 生姜煮	てんさい糖	豚肉 どうすら卵	生姜
679 kcal きゅうりのごま酢あえ	ごま油 ごま てんさい糖	中華くらげ	きゅうり 人参
25月 カレーうどん	うどん		
大根の即席漬け	てんさい糖 米粉 でん粉	鶏肉 つと(かまぼこ)	玉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ 長ねぎ
602 kcal 冷凍みかん	てんさい糖 ごま油 ごま		大根 きゅうり 人参 みかん
26月 ご飯	ご飯		
白菜と肉団子のスープ	春雨 でん粉 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ
骨に注意 白身魚フライ	パン粉 小麦粉 油	だら	
613 kcal 和風サラダ ひじきのり佃煮	油 てんさい糖 ごま油 ごま 砂糖 水あめ てん粉	ハム わかめ ひじき のり	きゅうり 大根 人参
29月 ご飯	ご飯		
豚すき丼	てんさい糖 油	豚肉	玉ねぎ 人参 たまご茸 枝豆 白滝
スパゲティサラダ	スパゲティ	まぐろ水煮	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン キャベツ ミニトマト
652 kcal ミニトマト			
30月 角食	角食		
ポークビーンズ	オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 米粉 油	大豆 豚肉	人参 玉ねぎ パセリ トマト
骨に注意 鮭のスパイスあげ		鮭	にんにく
653 kcal ハムと海藻のマリネ いちごジャム	油 てんさい糖 砂糖	ハム 海藻	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 いちご

★食品名が**太字**になっているものは北広島産です。  
★米は全量北広島産を使用しています。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

## きれいに手を洗おう 手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

