

# 6月給食献立表

令和元年5月31日(金) 京丹後市立丹後中学校

## 今月使用する京丹後市産の食材

今月は、京丹後市内の農業、漁業関係者の方々にお世話になり、次の**11種類**の京丹後市産食材を使用する予定です♪

**たまねぎ、にら、にんじん、パセリ、アジ**(丹後町:辻さん)、**葉ねぎ**(丹後町:セラムファームさん)、**特別栽培米**(丹後町:野木源さん)、**葉ねぎ、ほうれん草、トマト、上新粉**(丹後町:野木さん)、**とびうお、とびうおミンチ**(丹後町:さかな屋よしださん)

## 今月の給食目標

### 衛生的な食事の仕方を考えよう

梅雨の時期がやってきました。この時期は食中毒に注意をしなければいけません。給食準備前に手洗いうがいにはしていますか。爪の長い人はいませんか。身支度をしっかりとて食事をしましょう。

ご飯は京丹後市産コシヒカリを使用します。  
牛乳は久美浜町の平林乳業さんにお世話になります♪

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です!!

歯の健康を保つのに効果的な「かみごたえ」のあるメニューや、「カルシウム」をたっぷり含むメニューを出します。

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
主食	ごはん	主食	えんどうごはん	主食	梅ちりごはん★	主食	麦ごはん★	主食	ごはん
副菜	豆腐とエビの うすくず煮★ 海藻サラダ アーモンドじゃこ★ 牛乳	主菜	鶏肉の照り焼き★	主菜	高野の含め煮★ ピリ辛きゅうり★ 切干大根の炒り煮★ 牛乳	主菜	大豆とひじきの かき揚げ★ たくあん和え にらたま汁 牛乳	主菜	アジのカレー揚げ★ 大豆の シャリシャリ揚げ★ はりはり漬け★ 豚肉とレタスのみそ汁 牛乳
エネルギー：794kcal		エネルギー：784kcal		エネルギー：766kcal		エネルギー：779kcal		エネルギー：857kcal	
8日(土)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
主食	麦ごはん	主食	ごはん	主食	カレーライス (麦ごはん)	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	ささみの レモンソースがらめ★ 切干大根サラダ★ ワンタンスープ セレクト飲み物	副菜	サバのみそ煮 アーモンド和え ひつつみ汁 牛乳	主菜	福神漬け きゅうりと甘夏のサラダ 牛乳	主菜	厚揚げとチンゲン菜の 中華風煮 中華サラダ ごまと豆乳の蒸しパン 牛乳	主菜	コロケ風春巻き きゅうりのごま和え 豚汁 牛乳
エネルギー：819kcal		エネルギー：923kcal		エネルギー：861kcal		エネルギー：911kcal		エネルギー：877kcal	
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
主食	タコライス	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ベーコンライス
主菜	沖縄で、よく食べられている料理です。タコが出てくるわけではありません☆ フレンチサラダ さくらんぼゼリー 牛乳	主菜	じゃがいもの チーズ焼き 豚肉とピーマンの 千切り炒め トマトと卵のスープ 牛乳	主菜	トビウオの変わり揚げ きゅうりとパインの サラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	主菜	鶏肉と大豆の 甘辛がらめ キャベツとピーマンの 昆布和え 豆腐のすまし汁 牛乳	主菜	ツナの レモンソースサラダ 豆腐団子のスープ バナナ 牛乳
エネルギー：839kcal		エネルギー：825kcal		エネルギー：816kcal		エネルギー：794kcal		エネルギー：821kcal	
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
主食	ごはん	主食	生姜ごはん	期末テスト		期末テスト		主食	ごはん
主菜	鶏肉の中華風 から揚げ ゆかり和え 春雨スープ 牛乳	副菜	じゃがいものきんぴら 金時豆の甘煮 アゴのたたき汁 牛乳	期末テスト		期末テスト		主菜	じゃがいものそぼろ煮 はんぺんのごま和え 水無月風ういろ 牛乳
エネルギー：850kcal		エネルギー：799kcal						エネルギー：878kcal	

☆6月は食育月間です☆食育とは生きるための基本です。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています

**食事の重要性**

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

**心身の健康**

望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

**食品を選択する力**

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

**感謝の心**

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

**社会性**

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

**食文化**

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

☆6月8日(土)の振替休業日は6月10日(月)です。