

	月	火	水	木	金
こんだて	6/4～6/10 はぐち 歯と口の健康週間 よぐかんで 食べよう! 湯浦中学校 リクエストメニュー 6月21日(水) ★メッセージ★ 全学年から人気があつたメニューを選びました。	こんけつ 今月の味の旅は わかやま 和歌山県です! 80(木)です 今回は和歌山県の特産品である 高野豆腐や梅を使った料理です。 高野豆腐は、高野山の僧侶たち が精進料理で食べていた豆腐が、 鎌倉時代に凍ってしまつたことから 生まれだつたという説があります。	一口目は野菜から! 芦北町では、「ーロ目は野菜から!」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいきます。 食事の時、野菜から食べることで次のような菜をしっかりと食べることで次のような働きがあります。 ①元気いっぱい (病気にかけりにくくなる) ②お腹を満たす (カロリーが低くたくさん食べられる) ③お腹が膨ぶ (ウンチがちゃんと出て、お腹がスッキリする) 7 イタリアンサラダ いんじんパン ぎゅうにゅう ぶたにく ときのこのパスタ ぎゅうにゅう ぶたにく にんじんパン スパゲティ パター オリブ油 ドレッシング たまねぎ にんじん れんこん にんにく エリンギ しめじ きくらげ えだまめ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン 小エネルギー 620Kcal中エネルギー 810Kcal	1 カミカミメニュー ツナサラダ きびなごフライ かつお こんぶ だいたいすたかなごはん ぶたじる だいす ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん こめ ごま あぶら ごまあぶら さつまいも こんにゃく さとう だかなづつ ごぼう にんじん ねぎ しょうが いりだけ キャベツ きゅうり 小エネルギー 600Kcal中エネルギー 748Kcal	2 カミカミメニュー ツナサラダ きびなごフライ かつお こんぶ むぎごはん あおさじる ぎゅうにゅう あおさ とうふ かまぼこ きびなご ツナ こめ むぎ あぶら オリブ油 たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり 小エネルギー 568Kcal中エネルギー 729Kcal
こんだて	5 カミカミメニュー フルーツカクテル ブロックリーとコーンのソテー コッパパン ポトフ ぎゅうにゅう とりにく ウィナー コッパパン じゃがいも パター カクテルゼリー ナタデココ キャパン たまねぎ にんじん えだまめ ブロックリー あかピーマン コーン パイナップル もも 小エネルギー 627Kcal中エネルギー 802Kcal	6 カミカミメニュー カミカミサラダ さかなのしお しょうやき かつお こんぶ むぎごはん ごもくじり ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ホキ さきいか こめ むぎ こんにゃく じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ さとう にんじん いりだけ ねぎ ごぼう きゅうり 小エネルギー 644Kcal中エネルギー 809Kcal	14 ビーンズサラダ ほうれんそうオムレツ しょうパン ラビオリスープ ぎゅうにゅう オムレツ だいす しょうパン ラビオリ ノンエッグマヨネーズ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン えだまめ 小エネルギー 620Kcal中エネルギー 810Kcal	8 味の旅 和歌山県 うめおかかあえ ゆかりあえ むぎごはん こうやとうふのたまごとし ぎゅうにゅう たまご とりにく こうやとうふ かつお ぶし こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう たまねぎ にんじん いんげん しいだけ ちやし きゅうり うめ 小エネルギー 587Kcal中エネルギー 737Kcal	9 芦北高校生が考えた 「野菜のおしずを 伝えたいメニュー」 なつやすいとりにくのオイスターソースいため むぎごはん はるさめスープ ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きくらげ なす ピーマン あかピーマン 小エネルギー 585Kcal中エネルギー 737Kcal
こんだて	12 芦北高校生が考えた 「野菜のおしずを 伝えたいメニュー」 カシューナッツサラダ ミルクパン とりにく トマトのやさいシチュー ぎゅうにゅう とりにく ミルクパン じゃがいも さとう オリブ油 カシューナッツ あぶら たまねぎ なす にんじん オクラ トマト しめじ キャベツ きゅうり 小エネルギー 594Kcal中エネルギー 771Kcal	13 サラたまサラダ いわしのうめ にぼし むぎごはん だいすのみそしる ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす とうふ いわし うめ こめ むぎ ドレッシング たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり 小エネルギー 635Kcal中エネルギー 802Kcal	21 湯浦中学校 リクエストメニュー フルーツヨーグルト ナン チキンカレー ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト ナン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご バナナ みかん パイン もも 小エネルギー 622Kcal中エネルギー 821Kcal	22 めんチあえ めんチカツ にぼし むぎごはん かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ めんチカツ しお こんぶ こめ むぎ あぶら かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり 小エネルギー 615Kcal中エネルギー 774Kcal	23 じゃがいも きんぴら しいちものこうやき むぎごはん にらたまスープ ぎゅうにゅう ベーコン たまご しいちも さつまあげ こめ むぎ でんぶ あぶら ドレッシング じゃがいも こんにゃく ごま さとう たまねぎ にんじん にら しいだけ いんげん 小エネルギー 628Kcal中エネルギー 798Kcal
こんだて	19 ジュシー 50周年膳皇 ジュシー カルシウムサラダ ミルクパン やきそば ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ さつまあげ ちりめん チーズ ミルクパン スパゲティ あぶら さとう オリブ油 ちやし たまねぎ ごまつな にんじん しょうが コーン キャベツ きゅうり ジューシー 小エネルギー 663Kcal中エネルギー 861Kcal	20 くまさんテ 上益城地区 かすよせあえ にぼし ぶんなくめし だじり だいす ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム おから こめ さとう だんご こま ノンエッグマヨネーズ しいだけ さんざい ごぼう たけのこ だいこん こまつな しめじ にんじん キャベツ きゅうり きくらげ 小エネルギー 617Kcal中エネルギー 767Kcal	28 水保・芦北の味 かいそうサラダ こくとうパン やきうどん ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かいそう こくとうパン うどん あぶら こま さとう たまねぎ にんじん ちやし こまつな しょうが キャベツ きゅうり コーン 小エネルギー 617Kcal中エネルギー 795Kcal	29 ちやし ちやし むぎごはん わかめごはん たまねぎのみそしる わかめ きゅうにゅう あつあげ みそ ひじき とりにく でんぶ だいす こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら こま たまねぎ ねぎ しめじ にんじん いんげん ちやし きゅうり 小エネルギー 626Kcal中エネルギー 784Kcal	30 のりつくだに ゴーヤチャンプル むぎごはん にくだんこスープ ぎゅうにゅう にくだんこ ぶたにく たまご とうふ かつお ぶしのりつくだに こめ むぎ はるさめ あぶら さとう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ にかうり 小エネルギー 622Kcal中エネルギー 778Kcal

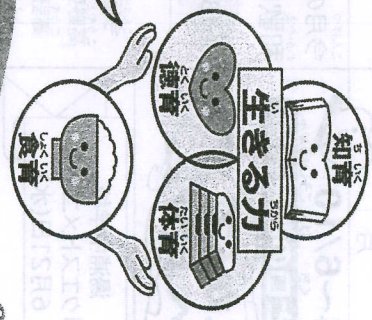
★種類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。

★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。探してみてください。

★献立は都合により変更することがあります。

毎年6月は歯が落ちる「食育月間」です。生きていく上で欠かすことのできない「食」を食べること。学校給食においても、児童生徒が生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を養うことを目指しています。

ご家庭は、子どもたちが実践して身に付けていく大切な学びの場です。この機会に、わが家の「食」について考えてみませんか。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

芦北町の有明会社綱田牧場様より「年ひき肉」を無償でご提供
いただき5月の給食に使用しました。

5月 8日(月) スパゲティミートソース
5月19日(金) じゃがいものそぼろ煮
5月29日(月) ジャージャーうどん

お肉がミンチ状態で、どこにでも入っていておいしかったです。

お肉の味が濃くて、とてもおいしかったです。

*綱田牧場様ありがとうございました。

芦北高校生が考えた 野菜のおいしさを伝えたいメニュー

児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになってもらいたいと思い、芦北高校の2年生が考えた「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を昨年度より実施しています。どのメニューにも「児童生徒のみなさんに野菜をおいしく食べてもらって健康な体づくりに役立ててもらいたい」という願いが込められています。

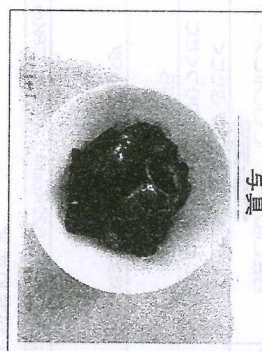
6月9日と6月12日の「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」の紹介

作成者 芦北高校2年 農業科 林田大和さん
【夏野菜と鶏肉のオイスターソース炒め】*分量は1人分

作成者 芦北高校2年 農業科 山下純弥さん
【鶏とトマトの野菜シチュー】*分量は1人分



材 料 名	分 量	作 り 方
なす(大)	1個	①なすは、ヘタを除き、四つ切りにし、乱切りにして、水につけアクを抜く。
ピーマン	1個	②ピーマンは、縦半分に切って、種とヘタを取り、一口大に切る。
鶏肉	1枚	③鶏肉は、ポリウムが出るように大きめに切り、両面に片栗粉をまぶす。
おろしにんにく	小さじ1	④大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくを炒め、鶏肉を皮目の方から入れ、2〜3分焼いて焦げ目をつけ、裏返して反対面も焼く。蓋をして5分ほど蒸し焼きにして火を通す。
酒	大さじ1	⑤酒を回し入れ、なすを焼きつけるように炒める。
片栗粉	大さじ2	⑥ピーマンを入れ、調味料を全体に回しかけるようにして混ぜ合わせる。
サラダ油	適量	
(調味料)		
オイスターソース	大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	



写真

児童生徒に伝えたいこと

味つけにオイスターソースだけでなく、ケチャップを使用することで、みんなが好きな味つけにして、食欲が増すようにしました。夏野菜と鶏肉をあわせることで、たくさん食べてもらえるようにしました。

材 料 名	分 量	作 り 方
なす	20g	①なすは、半月切りの4〜5mm幅に切る。
たまねぎ	35g	③たまねぎは、半月切りの4mm幅に切る。
オクラ	1〜2本	④オクラは、洗って塩をまぶして板ずりして、塩を洗い流し、斜めに切る
トマト	50g	②トマトは、ヘタを除いてみじん切りの要領で切る。
鶏もも肉	70g	⑤鶏肉は、ぶつ切りにして、塩、こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
こしょう	少々	⑥フライパンにオリーブ油を中火で熱し、にんにくを炒め、鶏肉を並べ、なすとたまねぎをのせ3分位焼く。
片栗粉	適量	⑦鶏肉が焼けたら、トマトとコンソメを入れて、トマトがふつふつとするまで3〜4分煮る。
オリーブ油	適量	⑧オクラを入れて1〜2分煮る。
おろしにんにく	適量	
コンソメ	適量	



写真

児童生徒に伝えたいこと

夏でも冬でもおいしく、栄養バランスのとれるように工夫しました。野菜が苦手でも食べやすくするために、トマトとコンソメをベースにしたスープに仕上げました。野菜が苦手な人もぜひ食べてみてください。