

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
①(月)	ミートソーススパゲティ ハムサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ パセリ きゅうり ホールコーン	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	703 29.3	892 36.3
2(火)	ブルコギ 卵スープ	牛肉 スープベース 鶏卵	たまねぎ エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく にんじん 赤ピーマン こんにゃく 寒天 豆苗	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぷん	674 24.2	803 27.7
③(水)	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 クリームスープ	ポロニアステーキ ポークハム コンソメ スープベース 調理用牛乳	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー マッシュルーム	上白糖 でんぷん	464 23.1	619 29.1
4(木)	豚肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 かみかみ大豆(個包装)	豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 かみかみ大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ みつば	三温糖 米ぬか油	646 22.9	763 26.0
5(金)	あじの南蛮漬け おかひじきのおかか和え じゃがいものみそ汁	あじ かつお節 油揚げ みそ 煮干し	おかひじき キャベツ 葉ねぎ たまねぎ にんじん	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいも	574 23.2	660 25.0
⑧(月)	チリコンカン 枝豆のサラダ 淡路のびわゼリー	豚ひき肉 蒸し大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ キャベツ 枝豆 びわゼリー	米ぬか油 ごま油	546 27.1	715 34.1
9(火)	国旗コロッケ きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎのみそ汁	カットわかめ 糸かまぼこ 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ	イラストコロッケ 米ぬか油 上白糖 いりごま	575 15.7	658 17.2
10(水)	そぼろ丼 (鶏そぼろ、野菜・錦糸卵) すり身団子のすまし汁	鶏ひき肉 錦糸卵 塩蔵わかめ 出し昆布 野菜ミックスボール 削り節	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう もやし 葉ねぎ 乾しいたけ	三温糖	578 26.0	690 30.1
11(木)	豚肉のしょうが焼き キャベツのぼん酢和え チンゲンサイのスープ	豚肉 スープベース チキンハム ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ ホールコーン	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぷん ごま油	657 26.5	788 31.0
12(金)	焼き魚(たい) さやいんげんのごま和え 湯葉のすまし汁	木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 たい	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	いりごま 三温糖	596 34.1	616 27.4
⑮(月)	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ にんにく 赤ピーマン もやし にんじん にら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平麺ビーフン	558 24.6	734 31.0
16(火)	牛肉のオイスターソース炒め かきたま汁	牛肉 塩蔵わかめ なると 鶏卵 出し昆布 削り節	たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん てまりふ	628 22.4	747 25.7
⑰(水)	鶏肉のフレイク焼き アスパラサラダ(小袋フレンチドレッシング) レタスのスープ	鶏肉 ポークハム ベーコン スープベース	グリーンアスパラガス レタス たまねぎ にんじん セロリー	フレイクマヨネーズ コーンフレイク ツイストマカロニ ABCマカロニ 小袋フレンチドレッシング	702 33.5	820 37.9
18(木)	じゃんじゃん豆腐 あわ神七福汁	豚肉 がんもどき みそ 牛肉 煮干し	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが キャベツ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	593 23.8	706 27.6
19(金)	チキンカレー もずくサラダ	鶏肉 もずく	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり	米ぬか油 上白糖 じゃがいも 米粒麦 カレーフレイク ココナッツミルク	675 22.1	793 25.3
⑳(月)	皿うどん フルーツよせ	豚肉 スープベースチキン	キャベツ チンゲンサイ 葉ねぎ たまねぎ にんじん ナタデココ しょうが みかん缶 黄桃缶 バインアップル缶 野菜ゼリー	皿うどん 米ぬか油 でんぷん 上白糖	627 21.9	789 27.3
23(火)	魚(ほき)のしそレモン風味 チンゲンサイの和え物 なるとのすまし汁	ほき なると 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	青じそ レモン果汁 にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖	549 21.9	630 23.6
24(水)	マーボー春雨 卵入りトックスープ	豚ひき肉 八丁みそ 錦糸卵 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン 葉ねぎ しょうが にんにく えのきたけ にら にんじん	はるさめ 三温糖 ごま油 トック	598 19.4	726 22.7
25(木)	平つ(ね)お好みソース きんぴらごぼう わかめのみそ汁	キャベツ入り平つ(ね) 牛肉 油揚げ みそ 煮干し 塩蔵わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ水煮 さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	三温糖	587 19.2	676 21.0
26(金)	豚肉おろしぼん酢炒め 竹輪のすまし汁	豚肉 焼き竹輪 削り節 乾燥湯葉 出し昆布 わかめ	はくさい ぶなしめじ 青じそ だいこん にんじん 葉ねぎ にんにく	米ぬか油	584 24.6	700 28.5
⑳(月)	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ セロリー	有塩バター 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	528 24.4	670 30.1
30(火)	他人丼 海と畑のサラダ	牛肉 鶏卵 削り節 まぐろ油漬け 乾しいじき	たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	651 24.4	766 28.4

印は、パン給食の日となっています。
おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、
ご了承下さい。
気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の
判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材

淡路市産: 米(全域) たまねぎ(浦) 葉ねぎ(釜口) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野)
たい(岩屋~津名) ちりめんじゃこ(生穂) 鶏肉(岩屋) 鶏卵(育波) びわゼリー(北淡)
淡路島産: 牛乳 牛肉 さやいんげん きゅうり 葉ねぎ 乾しいたけ

基準値

650
21.0

830
27.0

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

かみ応えのある
ごぼうを使ったうま煮と
かみかみ大豆が
出ます



栄養教諭
たにみつ

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	<p>ただただ食べたり飲んだり するのはひかえましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

6月4日(木)から
6月10日(水)は
「歯と口の健康週間」です!
6月4日(木)は
かみかみ献立の日!

「食べる」ことに意識を向けよう!

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることに
ついて正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊



かな毎日を送れるようになります。そこで、食について学ぶ機会をつくるため、2005年に、「食育基本法」という法律が
できました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育(頭)徳育(心)体育(体)を育てる土台
となるもの」と定めています。給食を通して、一緒に食育に取り組みましょう!

季節のこんだて～

5日(金) あじの南蛮漬け

おかひじきのおかか和え

8日(月) 淡路のびわゼリー

12日(金) さやいんげんのごま和え

17日(水) アスパラサラダ

23日(火) 魚(ほき)のしそレモン風味

26日(金) 豚肉おろしぼん酢炒め

エネルギーが足りない!

朝7:00...

ええ? どうすればいいの?

脳(のう)のエネルギーが足りないよ!

脳(のう)のエネルギーに変わるんだよ!

ブドウ糖

まず朝ごはんを食べて! ごはんはブドウ糖に変わって

脳(のう)を動かすのはブドウ糖だけなんだ!

ブドウ糖

ブドウ糖

脳(のう)を動かすのはブドウ糖だけなんだ!

待ってましたー!! やたあ!!

そっか! じゃあしっかり食べないとね

給食センターニュース

4月30日(木)、大町小学校1年生が給食センター見学に来てくれました!



調理員さんが着ているエプロンの色が違うね!



給食のせたトラック
いってらっしゃい!
9台もあるんだね!

お腹が空いてきた! 早く給食を食べたいな~!



米を炊く炊飯釜はとっても重いね! かき混ぜるのも難しい!



食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?

① 野菜は肉の後に切る

② 食材ごとに洗って使う

③ 肉と野菜を続けて切る

答え: ②

肉や魚を切った後は、洗った後は、熱湯をかけよう

Q2 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?

① シンクの近く

② まな板の近く

③ 冷蔵庫

答え: ③

給食も、ゆでた野菜は素早く冷やしているよ

Q3 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる?

① そのまま食べる

② 軽く温める

③ 十分に加熱する

答え: ③

特に、暖かい季節は冷蔵庫で保存しよう