

6月給食だより

東伊豆町立学校給食センター

梅雨に入り、ジメジメと雨の多くなる季節がやってきました。雨が続くと気温が下がり体調を崩しやすくなります。また、湿度が上がることで食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調だけでなく、衛生管理にも十分に気を配りましょう！

噛むことを意識して食べていますか？

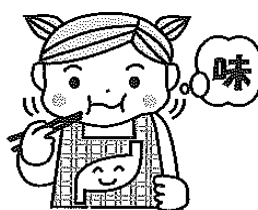


～ 知ってる？よく噛むことで起こる5つの良いこと ～

「早く食べて遊びたい！」「時間がもったいない！」そんな理由から、ご飯を食べるときよく噛まずに早食いをしていませんか？

早食いは、アゴが弱くなったり、虫歯の原因にもつながります。また早食いを続けていると、太りやすい身体になったり生活習慣病につながってしまうこともあり、体への良くない影響がたくさんあります。

しかし、よく噛むことは、以下の5つの良いことがあります。日ごろからよく噛むことを意識して元気で健康な体を作りましょう！！



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなります。



心が安定し、イライラをおさえます。



だ液の分泌がさかんにになり、歯に汚れがつきにくくなります。



脳の神経を刺激して、働きを活発にさせます。



あごの発達や正しい歯並びを促します。

よく噛むために歯をたいせつに！

毎日の歯磨きをていねいにしたり、カルシウムやビタミンを多く含む食品を食べたりすることで強い歯を作ることができます。歯磨きや食べ物を意識し、健康で強い歯を作りましょう！

★歯に良い栄養素とその栄養素を多く含む食品★

- ・**カルシウム**：歯のもとになる栄養素です。【乳製品、小松菜、海藻類】
- ・**マグネシウム**：カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。不足すると歯茎の炎症を起こしやすくなります。【海藻類】
- ・**ビタミンD**：吸収したカルシウムを歯や骨に導く働きがあり、歯の硬さに関係している栄養素です。【魚介類、きのこ類】



6月19日～23日はふるさと給食週間です！

この期間は、地場産物や旬のものをたくさん出します。

6月は食育月間です。食育とは、“食について学ぶこと”であり、100年以上前からある言葉で、生きていくための土台として重要視されてきました。これを機に、「食べることの大切さ」をあらためて考えてみましょう！

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶旬の玉ねぎと県産のじゃが芋、生クリームを使ったポークビーンズ ▶食物繊維たっぷりのごぼうを使ったサラダ | <p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶町産の豆腐と県産の卵、旬の玉ねぎを使ったあげしんじょ ▶県産のキャベツを使ったからしあえ ▶町産の豆腐と県産のみつばを使ったすまし汁 | <p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶県産のもやしとキャベツを使ったサラダ ▶県産のねぎともやしを使ったみそラーメンスープ |
| <p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶旬の玉ねぎをたくさん使ったハヤシライス ▶県産のキャベツ使ったコールスローサラダ | <p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶県産キャベツともやしを使ったおかかあえ ▶町産のこんにゃくと県産のだいこんを使った豚汁 | |

献立紹介 ～松笠焼き～

【材料4人分】

- | | |
|------|--------|
| 豚ひき肉 | 100g |
| 鶏ひき肉 | 80g |
| ネギ | 30g |
| たまご | 1/2個 |
| みそ | 大さじ1弱 |
| ☆みりん | 小さじ1/2 |
| さとう | 小さじ4 |
| ごま | 大さじ2 |

【準備するもの】

- まな板、包丁、ボウル、オープン、竹串
お弁当用アルミカップ又はフライパン

【作り方】























- ネギを小口切りにきざむ。
オープンを220℃に予熱しておく。
- ①（混ぜる）
豚ひき肉と鶏ひき肉、きざんだネギ、たまご、☆をよく混ぜ合わせる。
混ぜたものをアルミカップに入れ、上からごまをかける。
 - ②（焼く）
220℃に予熱したオープンで20分焼く。
（おろしやオープンによって変わるので調節する。
油を引いたフライパンでハンバーグのように焼くこともできる。）
竹串を刺してにごった肉汁が出てこなければ完成！

1人分の栄養価	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	8.0g
カルシウム	24mg
ビタミンC	1mg
食塩	0.9g

～保護者の皆様～

先日(5月22日～24日)は、ボイラー故障により給食の提供ができず、ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございませんでした。提供のできなかった給食分におきましては、6月以降の献立でデザートを提供数を増やすなど、献立で子供たちに還元していきたいと考えておりますのでご理解の程お願いいたします。

東伊豆町学校給食センター

日	予定献立		主に 体をつくる		主に 熱や力のもと		主に 体の調子を整える			幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上：幼稚園 中：小学校 下：中学校				
			(赤色の食品)		(黄色の食品)		(緑色の食品)												
1 木	むぎごはん 	牛乳 まつかさやき ゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			ねぎ								356				
			ふたにく とりにく たまご	さとう ごま			キャベツ もやし きゅうり しそ								650				
			かつおぶし	じゃがいも			たまねぎ ねぎ									804			
2 金	チキンピラフ 	牛乳 ツナコロッケ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ			にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト								415				
			ツナ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ			たまねぎ							698					
			ウインナー	じゃがいも			にんじん たまねぎ								884				
5 月	こくとうパン 	牛乳 さかなのこうそうパンこやき マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	パン こくとう			あかピーマン にんじん トマト パセリ								357				
			ホキ チーズ	パンこ あぶら さとう			にんじん キャベツ きゅうり								592				
			ベーコン	じゃがいも バター			たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく								788				
6 火	むぎごはん 	牛乳 チンジャオロース もやしときゅうりのナムル にらたまスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											331				
			ふたにく	あぶら さとう			にんにく ピーマン だけのこ								616				
			かつおぶし たまご				もやし きゅうり しょうが にんにく								758				
7 水	うどん 	牛乳 かきあげ しおこんぶあえ つけじる アジドミルク	ぎゅうにゅう	うどん											396				
			いか ちくわ たまご	あぶら こむぎこ			にんじん たまねぎ								640				
			こんぶ	ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん								803				
8 木	むぎごはん 	牛乳 マーボー豆腐 パンサンスウ みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											355				
			ふたにく とうふ				しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ								674				
			はるさめ	さんおんとう ごまあぶら			にんじん キャベツ きゅうり もやし								827				
9 金	むぎごはん 	牛乳 さかなのやさしいあなかけ いそあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											352				
			ホキ	あぶら さとう かたくりこ			にんじん たまねぎ もやし しいたけ								621				
			のり	ごま			キャベツ ほうれんそう								754				
12 月	りんごパン 	牛乳 さかなのマヨネーズやき ポイルやさしい ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう	パン			りんご								300				
			ホキ ぎゅうにゅう	マヨネーズ ばんこ			たまねぎ コーン マッシュルーム								636				
			たまご	じゃがいも かたくりこ			キャベツ もやし								779				
13 火	むぎごはん 	牛乳 とりにくのからあげ こむぎあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											338				
			とりにく	かたくりこ あぶら			にんにく								729				
			かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら			キャベツ ほうれんそう								893				
14 水	ソフトめん 	牛乳 ミートソース ごまドレッシングあえ あまなつみかん	ぎゅうにゅう	ソフトめん											322				
			ふたにく	あぶら こむぎこ さとう バター			にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト								603				
				ごま さんおんとう あぶら			ほうれんそう キャベツ コーン								751				
15 木	むぎごはん 	牛乳 にくじゃが ごまあえ なっとう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											352				
			ふたにく しらたき	じゃがいも あぶら さとう			にんじん たまねぎ								706				
			だいず	ごま さとう			ほうれんそう もやし								897				
16 金	チャーハン 	牛乳 キムチあえ にくだんごスープ バナナ	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら			にんじん たまねぎ ピーマン								298				
			こんぶ	さとう			キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご								538				
			つくね				ほうれんそう たまねぎ キャベツ しいたけ								660				
19 月	バターロールパン 	牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう	パン バター											345				
			だいず ふたにく ベーコン なまくり	じゃがいも あぶら さんおんとう			にんにく たまねぎ にんじん トマト								616				
			ツナ	マヨネーズ			ごぼう きゅうり にんじん								798				
20 火	むぎごはん 	牛乳 とりにくのあげしんじょ からしあえ すましじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											401				
			とりにく ふたにく たまご とうふ	ばんこ かたくりこ あぶら さとう			たまねぎ								715				
			とうふ かつおぶし	ごまあぶら さとう			ほうれんそう にんじん キャベツ								886				
21 水	ちゅうかめん 	牛乳 ポークパオズ ピリカラサラダ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん											323				
			ふたにく	こむぎこ あぶら ごまあぶら			キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ								552				
			ふたにく	あぶら さとう ごまあぶら			キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく								681				
22 木	むぎごはん 	牛乳 ハヤシライスソース ビーンズフライ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											457				
			ふたにく	あぶら バター			たまねぎ にんじん にんにく トマト								874				
			だいず	あぶら さとう ごま			キャベツ きゅうり にんじん コーン								991				
23 金	むぎごはん 	牛乳 いわしのうめ おかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											360				
			いわし	さとう かたくりこ			しそ うめ								617				
			かつおぶし				キャベツ もやし にんじん								756				
26 月	パン 	牛乳 ミートローフ コーンサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう	パン											291				
			ふたにく とうふ ぎゅうにゅう たまご	ばんこ			たまねぎ にんじん								532				
			ベーコン	あぶら さとう			キャベツ コーン レモン								686				
27 火	むぎごはん 	牛乳 ホイコーロー ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											312				
			ふたにく	かたくりこ ごまあぶら さとう			にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく しょうが								588				
			かつおぶし わかめ なると	ごまあぶら さとう			にんじん もやし								721				
28 水	うどん 	牛乳 チーズはんぺんフライ ツナあえ さんさいうどんのつゆ	ぎゅうにゅう	うどん											407				
			はんぺん チーズ たまご	ばんこ こむぎこ あぶら さとう											630				
			ツナ	さんおんとう ごまあぶら			ほうれんそう キャベツ								783				
29 木	むぎごはん 	牛乳 チキンカレー フレンチサラダ おこめのタルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											542				
			とりにく	こむぎこ じゃがいも あぶら			たまねぎ にんじん にんにく								856				
			こんぶ	あぶら さんおんとう			にんじん キャベツ きゅうり コーン								1037				
30 金	むぎごはん 	牛乳 さばのしおやき おひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											413				
			さば												668				
			とうふ こんにゃく	あぶら さとう			ほうれんそう								806				
										6月の給食実施回数 (△印の上に記載の学年は無し)					19	21	20	21	20

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

* 5日、9日、12日ホキ、23日にイワシ、30日にサバが出ます。骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう！

* 19日～23日はふるさと給食週間です。旬の食材、東伊豆町や静岡県内の地場産物をたくさん使用します。

* 6日はアスリート献立です。成長期に必要なたんぱく質がたくさん含まれている献立です。



1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	365	649	807
たんぱく質(g)	13.2	25.1	31.0
脂質(g)	9.5	20.9	24.7
食塩(g)	1.6	2.3	3.1