



# 6月 給食だより



令和6年6月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 さげごはんの具 五目厚焼きたまご むぎごはん 白みそ豚汁	4 コールスローサラダ 鶏肉のマーマレード焼き 米粉食パン 枝豆のクリームスープ	5 切り干し大根の炒め煮 ちくわの磯辺揚げ(小2中3) むぎごはん キャベツのみそ汁	6 こんにゃくサラダ 白身魚フリッター(小2中3) 一食うどん 肉うどんの汁	7 きんぴらごぼう さわらの香味焼き しごごはん 糸かまぼこのすまし汁
10 即席づけ 鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん かみなり汁	11 フルーツのサイダーゼリー寄せ 焼きフランクフルト 小型パン スパゲティ ナポリタン	12 キャベツの塩こんぶあえ さけのみそ焼き むぎごはん 豆乳鶏だんご汁	13 チンジャオロース 揚げギョウザ(小2中3) むぎごはん 春雨スープ	14 海そうサラダ 青じそドレッシング ミニハンバーグ むぎごはん ポークカレー
17 小松菜のアーモンドあえ ししゃものカレー天ぷら(2) ひじき豆ごはん ゆばのすまし汁	18 ごぼうサラダ ほうれん草のグラタン 黒パン サイコロスープ	19 食育の日 キャベツの磯あえ さばの揖斐みそ焼き むぎごはん 沢煮わん	20 大根サラダ 揚げごぼうのあめがらめ ソフトめん 肉みそソース	21 チンゲンサイのおかかあえ 豚肉のあんからめ むぎごはん じゃがいものみそ汁
24 アスパラ入りポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ あじのフライおろしだれ むぎごはん なすのみそ汁	25 キャベツとほうれん草のソテー ハムカツケチャップソースかけ 食パン チキンスープ	26 じゃがいものそぼろ煮 いかのねぎ塩焼き むぎごはん 大根のみそ汁	27 もやしのナムル 春巻き ももヨーグルト キムチチャーハン わかめスープ	28 キャベツの香りあえ 豚肉のしょうが焼き むぎごはん 和風カレースープ

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

今月の岐阜県産予定の食べ物  
米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 油揚げ 干しいたけ 切り干し大根 小松菜 チンゲンサイ ほうれん草 もやし こんにゃく 揖斐みそ(19日)

食育の日、輪之内町の給食では岐阜県産の食材を多く取り入れています  
今月19日(水)は、揖斐川町谷汲で作っているみそで味付けをしたさばの揖斐みそ焼きです。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

毎年6月は「食育週間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは...**  
(食育基本法・前文より)  
●生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの  
●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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<b>乳幼児期</b> 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	<b>学童・思春期</b> 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	<b>青年・成人期</b> 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	<b>高齢期</b> 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える
--------------------------------------	--	-------------------------------------	--

4日~10日は「歯ッピーこんだて」  
歯ッピーくん 歯ッピーちゃん  
よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。6月は、歯と口の健康週間である4日から10日までの献立を歯ッピーこんだてとしました。

1 2 3  
ひと口30回かむ  
今月は、かみごたえのある料理を2品ご紹介します

給食歯ッピーレシピ ~作ってみませんか~

〇材料(4人分)  
鶏もも肉 240g  
塩、こしょう 少々  
☆酒 大さじ1  
☆濃口しょうゆ 小さじ2  
☆おろししょうが 小さじ2  
☆おろしんにんにく 小さじ1  
☆マーマレードジャム 大さじ2

〇作り方  
① 鶏もも肉は、60g×4人分の大きさに切って、塩こしょうをまぶし、☆の材料を鶏肉にからめる。  
② 漬けだれを取り除いた鶏肉の皮目を下にして、フライパンで焼き皮目に焼き色がついたら裏返して、中火~弱火でさらに焼く。  
③ 火がだいたい通ったら、残っている漬けだれも加えて、煮詰める。

〇材料(4人分)  
キャベツ 120g  
こまつな 60g  
つぼ漬け 30g  
濃口しょうゆ 小さじ1  
いりごま 小さじ1/2

〇作り方  
① キャベツは1cm幅の短冊、小松菜は2cm幅に切り、沸騰した湯でさっとゆで、水冷して水気をしぼる。  
② ①につぼ漬け、薄口しょうゆ、いりごまを加えて和える。  
※つぼ漬けをたくあんや福神漬けに変えてもおいしいです。

「鶏肉のマーマレード焼き」  
(令和6年6月4日(火) 献立より)  
鶏肉は大きめにカット(ひとり60g)するのでかみごたえがありますが、鶏肉自体は、マーマレードと酒の効果でやわらかく仕上がります。

「即席づけ」  
(令和6年6月10日(月) 献立より)  
野菜のあえものにつぼ漬けを加えることでかみごたえがアップします