

6月給食だより

与勝緑が丘中学校
098-978-5230

牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

6月1日は
牛乳の日

6月は
牛乳月間

牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



ヨーグルト



チーズ



バター



生クリーム



練乳



アイスクリーム



スキムミルク



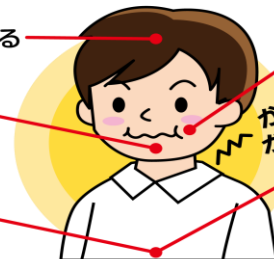
乳酸菌飲料

健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3～4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
2	月		あわごはん		米,もちきび			
			じゃがいものみそ汁	わかめ,油揚げ, 白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,人参,ねぎ	花かつお	
			豚肉スタミナ炒め	豚肉,厚揚げ	三温糖,ごま油, こめ油,でん粉	たまねぎ,人参,にら, たけのこ,椎茸, にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,ポークブイオン, 豆板醤	
			いわし甘露煮	いわし甘露煮 (小麦)				
3	火		ジャージャー麺	中華麺		中華麺(小麦)		
				具	豚肉, 粒状大豆タンパク, 赤みそ	こめ油,三温糖, ごま油,でん粉	たけのこ,たまねぎ, 人参,長ねぎ,にら, にんにく,しょうが	麻婆豆腐の素(小麦), 赤だし味噌,コチジャン, しょうゆ,豆板醤
				ナムル	錦糸卵	ごま油,ごま	もやし,人参,小松菜	シママース,しょうゆ
			きな粉蒸しパン	きな粉,豆乳,卵, 白花生,白いんげん豆	小麦粉,三温糖, ホットケーキミックス (小麦,乳), マーガリン(乳)		ベーキングパウダー	
			オレンジ			オレンジ		
			歯と口の健康週間 (6月4日～6月10日)					
4	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			えのきのスープ	鶏肉,絹ごし豆腐, わかめ		えのき,ねぎ	花かつお,しょうゆ, シママース	
			鶏肉の甘酢あん炒め	鶏肉	じゃがいも,三温糖, でん粉,こめ油	ブロッコリー,たまねぎ, 人参,赤ピーマン, 黄ピーマン,しめじ	料理酒,ミツカン酢,しょうゆ, ケチャップ,みりん, シママース,ポークブイオン	
			ちくわの チーズ香味焼き	ちくわ,青のり, 粉チーズ(乳), 糸けずり	ノンエッグマヨネーズ			
5	木		ナン		ナン(小麦)			
			ドライカレー	豚肉,牛肉, 豚レバー, 粒状大豆タンパク	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,人参,ピーマン, にんにく,しょうが	リンゴピューレ,カレー粉, シママース,ポークブイオン, カレールウ(小麦), ウスターソース(りんご)	
			ヌードルスープ	ベーコン	スパゲティ(小麦), こめ油	人参,たまねぎ,セロリー, パセリ,トマト,にんにく	シママース,こしょう,鶏だし	
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ (卵)				
6	金		りんご			りんご		
			あわごはん		米,もちきび, カルシウム米			
			さつま汁	鶏肉,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,人参, ごぼう,ねぎ	花かつお	
			五目豆	鶏肉,蒸し大豆, ちきあぎ,昆布	三温糖,こめ油	大根,人参,ごぼう, こんにゃく	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお	
			魚の塩麴焼き	さば			塩麴	
9	月		さくらんぼ			さくらんぼ		
			もち玄米ごはん		米,玄米,カルシウム米			
			おでん	鶏肉,ちくわ, うずらの卵,厚揚げ, 結び昆布	こめ油	大根,人参,椎茸, こんにゃく,いんげん, しょうが	シママース,しょうゆ, みりん,花かつお	
			ジャコ和え	しらす,糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,小松菜,人参	ミツカン酢,しょうゆ, シママース	
			油みそ	赤みそ,豚肉, 糸けずり	三温糖,こめ油	しょうが	料理酒,みりん	
残量調査 (6月9日～6月13日)								
			スナックアーモンド		アーモンド			

10	火		和風スパゲティ	ベーコン、鶏肉	スパゲッティ(小麦)、 オリーブ油	人参、たまねぎ、 チンゲンサイ、 えのき、しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、にんにく	白ワイン、しょうゆ、 シママース、チキンブイオン、 野菜ブイオン、こしょう	
			魚のトマトソース焼き	ホキ、豚レバー、 チーズ(乳)		たまねぎ、ピーマン、 黄ピーマン	シママース、こしょう、 ケチャップ、 ミートソース(小麦)	
			はるさめサラダ		緑豆はるさめ、 ごま、三温糖、ごま油	切干大根、人参、 きゅうり、小松菜、もやし	しょうゆ、特濃酢、シママース	
			バナナ			バナナ		
11	水		中華ピラフ	豚肉	米、ごま油、こめ油	人参、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、椎茸、 グリーンピース、にんにく	シママース、こしょう、 しょうゆ、ポークブイオン	
			ムーシーロー (中華炒め)	豚肉、卵、糸けずり	こめ油、ごま油、でん粉	小松菜、人参、たまねぎ、 もやし、きくらげ	シママース、ミツカン酢、 しょうゆ、こしょう	
			大学芋		さつまいも、揚げ油①、 三温糖、水あめ、ごま		しょうゆ	
			オレンジ			オレンジ		
12	木		コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			
			キャベツとトマトの 卵スープ	ベーコン、卵	ごま油、でん粉	トマト、キャベツ、 たまねぎ	しょうゆ、シママース、 こしょう、鶏ガラ(卵)	
			チリコンカン	レッドキドニー、 牛肉、豚肉、 粒状大豆タンパク	三温糖、こめ油	たまねぎ、人参、にんにく	チリソース、ケチャップ、 チリパウダー、シママース、 ウスターソース(りんご)	
			魚のバジル焼き	鮭			バジルソテーソース(小麦)	
			元気ヨーグルト	ヨーグルト(乳)				
13	金		麦ごはん		米、麦、カルシウム米			
			豆腐と冬瓜のすまし汁	鶏肉、絹ごし豆腐、 わかめ		とうがん、人参、小松菜	シママース、しょうゆ、 花かつお	
			ひじき入り きんぴらごぼう	ひじき、鶏ひき肉、 蒸し大豆、ちきあぎ	三温糖、こめ油、 ごま油	ごぼう、人参、にら、しょうが	料理酒、しょうゆ、 みりん、七味唐辛子、鶏だし	
			チキン南蛮	チキン	鶏肉	小麦粉、でん粉、 揚げ油②	しょうが、にんにく	シママース、こしょう、料理酒
				タルタル ソース		三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ピクルス	ミツカン酢、しょうゆ、 こしょう
16	月		ゆかりごはん		米	ゆかり		
			根菜のみそ汁	豚肉、赤みそ、白みそ	じゃがいも、ごま	ごぼう、人参、だいこん、 こんにゃく、小松菜、 しょうが	シママース、花かつお	
			厚揚げの 大根おろしがけ	厚揚げ	三温糖	だいこん	みりん、しょうゆ、花かつお	
			もやしとちくわの ごまひじき和え	ひじき、ちくわ	ごま、三温糖、ごま油	もやし、人参、きゅうり	しょうゆ	
			オレンジ			オレンジ		
17	火		もち玄米ごはん		米、玄米、カルシウム米			
			八宝菜	豚肉、白かまぼこ、 うずらの卵	でん粉、こめ油、ごま油	たけのこ、ヤングコーン、 きくらげ、人参、たまねぎ、 白菜、小松菜	中華ベース(小麦)、 シママース、しょうゆ、 オイスターソース(カキエキス)、 ポークブイオン	
			バンバンジー風サラダ	とりささみ	ごま、三温糖、ごま油	きゅうり、人参、もやし	しょうゆ、特濃酢	
			イカの照り焼き	イカ	三温糖	しょうが	しょうゆ、みりん、料理酒	
18	水		アーモンドトースト		コッペパン(小麦、乳)、 マーガリン(乳)、 三温糖、アーモンド			
			野菜のクリーム煮	鶏肉、白花生、 白いんげん豆、 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、こめ油	人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 マッシュルーム、コーン	ホワイトルウ(小麦、乳)、 白ワイン、シママース、 こしょう、チキンブイオン	
			夏のビタミンサラダ	ツナ	三温糖、オリーブ油	ゴーヤー、キャベツ、 黄ピーマン、赤ピーマン、 シークワーサー	りんご酢(りんご)、 シママース、こしょう	
期末考査 (6月18日～ 6月20日)			ぶどう			ぶどう		

期末考査
(6月18日～
6月20日)

19	木		三色そぼろ丼	麦ごはん		米,麦		
				肉そぼろ	豚ひき肉,鶏ひき肉,	三温糖,こめ油	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
				卵	卵	こめ油	人参	シママース
				青菜	ツナ	こめ油	からし菜	しょうゆ,シママース
				もずくのみそ汁		鶏肉,もずく, 絹ごし豆腐, 赤みそ,白みそ		えのき,人参, だいこん,しょうが
食育の日 (毎月19日)				焼きししゃも	ししゃも			
20	金		タコライス	麦ごはん		米,麦		
				タコミート	牛肉,豚肉, 粒状大豆タンパク, 豚レバー	こめ油	たまねぎ,人参, にんにく,トマト	トマトピューレー,チリソース, タコスシーズニング(小麦), チリパウダー,ケチャップ, ウスターソース(りんご), シママース,こしょう
				野菜			キャベツ,ミニトマト	
			スライスチーズ	スライスチーズ(乳)				
			わかめスープ	鶏肉,わかめ, 絹ごし豆腐			白菜,人参,長ねぎ, しめじ,しょうが	料理酒,しょうゆ, シママース,こしょう, チキンブイヨン
			紅芋ちんすこう		小麦粉,三温糖, ラード		紅芋パウダー	
24	火		ボロボロジュシー	豚肉,わかめ, 油揚げ,白みそ	米,乳なしマーガリン	カンダバー,だいこん, 人参,椎茸	花かつお,ポークブイヨン	
			パパイヤイリチー	厚揚げ, ちきあぎ,ツナ	こめ油	パパイヤ,たまねぎ, 人参,にら	シママース,しょうゆ	
			焼き芋		さつま芋			
			パイナップル			パイン		
25	水		ラisho menu	中華麺		中華めん(小麦)		
				汁	豚肉,なると, わかめ	ラー油,ごま油	人参,キャベツ,もやし, にら,長ねぎ,コーン, しょうが,にんにく	シママース,しょうゆ, 鶏だし,ポークブイヨン, 鶏ガラ(卵),豚ガラ
			牛肉とチンゲン菜の 中華炒め	牛肉	三温糖,でん粉, こめ油,ごま油	チンゲンサイ,椎茸, きくらげ,人参,たまねぎ, たけのこ,ヤングコーン, しょうが,にんにく	料理酒,しょうゆ,シママース, ポークブイヨン,こしょう, オイスターソース(カキエキス)	
			春巻き	春巻(小麦)	揚げ油③			
			ブルーン			ブルーン		
26	木		麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			シブインブシー	豚肉,豆腐, 結び昆布, 赤みそ,白みそ	こめ油,三温糖	とうがん,人参, こんにゃく,いんげん, 椎茸	しょうゆ,料理酒,みりん, 花かつお	
			まぐろのシークワー サーみそ焼き	まぐろ,白みそ	三温糖	シークワサー	しょうゆ,料理酒	
			手作りふりかけ	しらす,青のり, 糸けずり	ごま,三温糖		しょうゆ	
27	金		あわごはん		米,もちぎび			
			マーボーへちま	豚肉, 粒状大豆タンパク, 木綿豆腐,赤みそ	ごま油,でん粉, こめ油	へちま,なす,人参, たまねぎ,にら,椎茸, きくらげ,しょうが, にんにく	甜麺醤(小麦),豆板醤, オイスターソース(カキエキス), シママース,ポークブイヨン	
			餃子	餃子(小麦)				
			イカと野菜の梅肉和え	イカ,糸けずり	三温糖	人参,きゅうり,大根	うめびしお(りんご), 特濃酢	
			シークワサー シャーベット		シークワサー シャーベット			
30	月		クーブジュシー	豚肉,昆布,油揚げ, 白かまぼこ	米,おし麦, ごま,こめ油	人参,椎茸,あお豆	しょうゆ,料理酒,みりん, シママース,花かつお	
			魚そうめん汁	鶏肉,魚そうめん		人参,だいこん,しめじ, 長ねぎ,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお	
			さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ (小麦)	揚げ油④			
			すいか			すいか		

2年A組
リクエスト
(4月給食準備1位)