



給食だより



与勝緑が丘中学校
098-978-5230



6月は牛乳月間です!

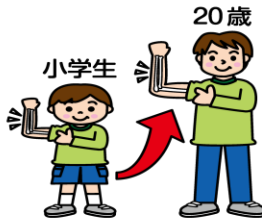


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりしてほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

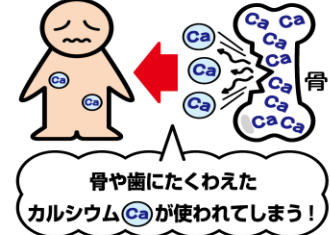
カルシウムの量



20歳

小学生

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

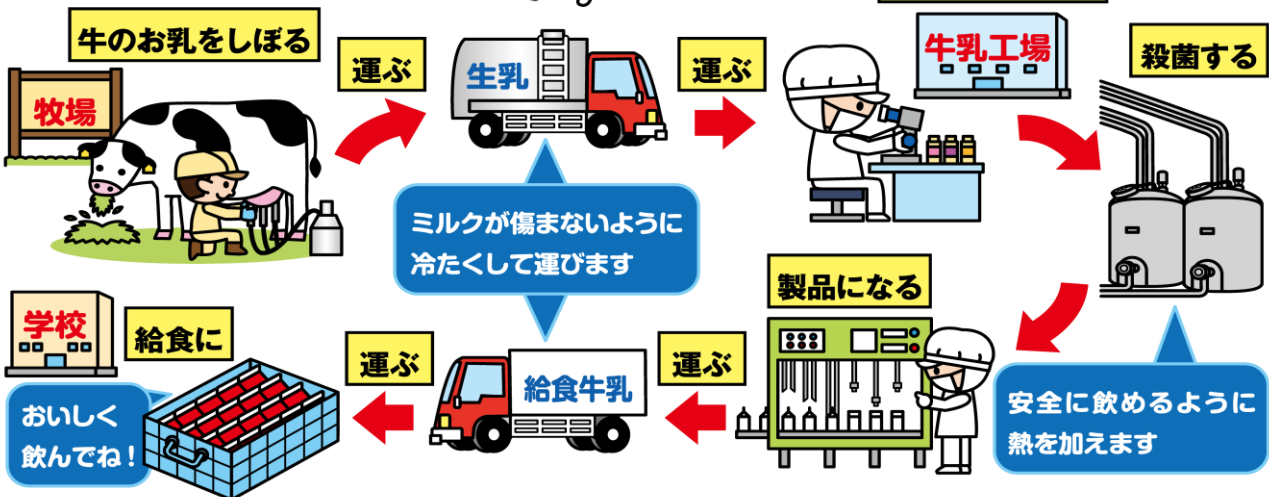
農産物以外の食品



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

(企画・監修: 一般社団法人 Jミルク)

※「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9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)9品目	その他
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、くるみ、カシューナッツ	いか、アーモンド、マカダミアナッツ、オレンジ、もも、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	献立	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
1	月	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび カルシウム米		
		ししゃものみりん焼き	ししゃも			みりん 酒
		大根のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ 大豆	三温糖 こめ油 片栗粉	生姜 人参 大根 椎茸 こんにゃく 小松菜	酒 しょうゆ みりん シママース かつお節
		野菜とちくわのごま和え	ひじき ちくわ	ごま ごま油 三温糖	人参 きゅうり もやし コーン	しょうゆ 酢 シママース
		甘夏			甘夏(予定)	
2	火	牛乳	牛乳			
				中華麺(小麦)		
		五目あんかけ焼きそば	豚肉	三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 白菜 もやし 玉葱 竹の子 きくらげ 小松菜	酒 しょうゆ オイスターソース 鶏がらスープ シママース
		中華卵スープ	卵 豆腐	片栗粉	玉葱 コーン ねぎ	しょうゆ みりん シママース こしょう 鶏がらスープ かつお節
		手作り黒糖蒸しケーキ	牛乳	小麦粉 黒糖		重曹 ベーキングパウダー
3	水	牛乳	牛乳			
		揚げパン	きな粉 脱脂粉乳	コッペパン(小麦・乳) サラダ油 アーモンド粉 黒糖 三温糖		
		ポトフ	ミニウインナー 鶏肉	じゃがいも 三温糖	セロリ 人参 玉葱 キャベツ パセリ	しょうゆ シママース 鶏がらスープ
		豆ごまサラダ	ひよこ豆 白いんげん レッドキドニー	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり コーン	フレンチドレッシング しょうゆ 酢
		さくらんぼ			さくらんぼ(予定)	
4	木	牛乳	牛乳			
		いりこ菜めし		米 麦 カルシウム米		いりこ菜めし
		いかの香味焼き	いか みそ	三温糖	にんにく 生姜	酒 しょうゆ みりん
		春雨炒め	豚肉	春雨 ごま油 ごま 三温糖 こめ油	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 小松菜 きくらげ	酒 オイスターソース しょうゆ シママース
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ		玉葱 しめじ ねぎ	かつお節
		さつまいもスティック		さつまいもスティック		
5	金	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		タコスミート	タ コ ラ イ ス	豚肉 豚レバー 大豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶	トマトソース 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) 赤ワイン シママース
		ゆで野菜			キャベツ 白菜	
		スライスチーズ		チーズ(乳)		
		ミニトマト			ミニトマト	
		もずくスープ	もずく 豆腐		人参 冬瓜 生姜	しょうゆ みりん シママース 鶏がらスープ かつお節
		手作り塩ちんすこう		ラード 三温糖 小麦粉		シママース
8	月	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		さばのごまだれかけ	さば みそ	三温糖 ごま 片栗粉	生姜	しょうゆ 酒 みりん
		豆腐と豚肉の中華煮	豚肉 豆腐 大豆	ごま油 三温糖 こめ油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 玉葱 白菜 くわい きくらげ にら	酒 しょうゆ みりん オイスターソース シママース 鶏がらスープ
		小松菜の錦糸和え	錦糸卵 白かまぼこ	ごま 三温糖 ごま油	小松菜 きゅうり もやし シークワサー果汁	しょうゆ 酢 シママース
9	火	牛乳	牛乳			
		コーンピラフ	鶏肉 レンズ豆	米 カルシウム米 こめ油	にんにく 人参 玉葱 パプリカ きくらげ コーン グリーンピース	しょうゆ シママース 鶏がらスープ
		ハンバーグのりんごソースかけ	ハンバーグ	三温糖 片栗粉	おろしりんご 玉葱 生姜 にんにく	しょうゆ
		ベジタブルソテー	ベーコン	こめ油	人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	しょうゆ シママース こしょう
		バナナ			バナナ(予定)	

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。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきしましょう
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

10	水	牛乳	牛乳				
		カレーうどん	豚肉 油揚げ なると	うどん(小麦) こめ油	人参 玉葱 白菜 小松菜 長ねぎ	カレールウ(小麦) しょうゆ みりん シママース かつお節	
		肉だんご		肉だんご(小麦・りんご)			
		ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり コーン		
		りんご			りんご(予定)		
11	木	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米			
		いわしの梅煮	いわしの梅煮(小麦)				
		れんこんのきんぴら	豚肉 大豆 チキアギ	三温糖 ごま ごま油	人参 れんこん こんにやく いんげん	酒 しょうゆ みりん 七味唐辛子	
		さつま汁	油揚げ みそ	さつまいも	大根 人参 ねぎ	煮干しだし かつお節	
		オレンジ			オレンジ(予定)		
12	金	牛乳	牛乳				
		コッペパン	エッグサンド		コッペパン(小麦・乳)		
		スクランブルエッグ		卵	こめ油	人参 コーン ほうれん草	シママース こしょう
		ミニケチャップ					ケチャップ
		クリームシチュー		鶏肉 白花豆 & 白いんげん豆ペースト 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マカロニ(小麦) マーガリン(乳) こめ油 コーンスターチ	人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム ウージパウダー	ホワイトルウ(小麦) こしょう シママース 鶏がらスープ
		ツナサラダ	ツナ	三温糖	人参 大根 きゅうり パプリカ	しょうゆ 酢 シママース	
15	月	牛乳	牛乳				
		鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ	米 カルシウム米 ごま 三温糖 ごま油	生姜 人参 ごぼう 椎茸 あお豆	酒 しょうゆ みりん シママース かつお節	
		アジフライ	アジフライ(小麦)	サラダ油			
		具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも	もやし 小松菜 こんにやく 黄桃(もも)	煮干しだし かつお節	
		黄桃					
16	火	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米			
		ひじきしゅうまい	ひじき焼売(小麦)				
		家常豆腐	豚肉 厚揚げ みそ	ごま油 三温糖 こめ油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし ピーマン きくらげ	豆板醤 酒 オイスターソース シママース	
		あさりの中華スープ	あさり わかめ	春雨 ごま ごま油 片栗粉	人参 白菜 椎茸 コーン	しょうゆ みりん シママース 鶏がらスープ かつお節	
		ぶどう			ぶどう(予定)		
17	水	牛乳	牛乳				
		あみパン		あみパン(小麦・乳)			
		豚肉と豆の煮込み	豚肉 レッドキドニー 白花豆 & 白いんげん豆ペースト ポークビーンズ(小麦)	じゃがいも 三温糖 こめ油 コーンスターチ	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム ウージパウダー	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦) ウスターソース(りんご) こしょう シママース 鶏がらスープ	
		魚のホワイトソース焼き	スケソウダラ 牛乳 ホワイトベース(乳・小麦) 粉チーズ(乳)		パセリ	シママース こしょう 白ワイン	
		コーンサラダ		ノンエッグマヨネーズ 三温糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	フレンチドレッシング しょうゆ 酢 シママース こしょう	

18	木	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		からし菜と麴炒め	卵 ツナ	麴(小麦) こめ油	人参 玉葱 もやし からし菜	シママース しょうゆ
		シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ		冬瓜 椎茸 こんにゃく	しょうゆ シママース かつお節 ポークビヨン
		鉄っこひじき	鉄っこひじき(小麦)			
		タピオカウブサー	きな粉	紅芋ペースト タピオカ粉 三温糖	シークワサー果汁	シママース
19	金	牛乳	牛乳			
		沖縄焼きそば	豚肉 糸けずり	沖縄そば(小麦) こめ油	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ 小松菜	酒 焼きそばソース(りんご) ケチャップ シママース
		ヌンクグワー	豚肉 厚揚げ チキアギ	三温糖 こめ油	大根 人参 いんげん 椎茸	酒 しょうゆ みりん シママース
		スーナー	白和えの素(小麦・卵) ツナ		人参 ほうれん草 こんにゃく	
		あまがし	あまがし			
22	月	牛乳	牛乳			
		カンダバージュシー	豚肉 みそ	米 麦 こめ油	人参 冬瓜 カンダバー	シママース かつお節
		豆腐チャンプルー	ツナ 厚揚げ	こめ油	人参 キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ シママース
		焼き芋		焼き芋		
24	水	牛乳	牛乳			
				ラーメン(小麦)		
		しょうゆラーメン	豚肉 なんとわかめ	ごま油	人参 キャベツ もやし 竹の子 長ねぎ にんにく 生姜	しょうゆ みりん シママース 鶏がらスープ 豚骨 かつお節 煮干しだし
		ぎょうざ	ぎょうざ(小麦)			
		バンバンジー風サラダ	鶏ささみ	ごま ごま油 三温糖	切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 コーン	しょうゆ 酢 シママース
25	木	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦)	サラダ油		
		野菜炒め	ツナ	こめ油	人参 玉葱 キャベツ もやし にら	しょうゆ シママース こしょう
		豆腐と卵のみそ汁	卵 豆腐 わかめ みそ		長ねぎ	かつお節
		ノンエッグタルタルソース		ノンエッグタルタルソース		
		りんご			りんご(予定)	
26	金	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび カルシウム米		
		ハヤシライス	牛肉 豚肉 白花豆 & 白いんげん 豆ペースト	小麦粉 乳不使用マーガリン 三温糖 こめ油 コーンスターチ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ウージパウダー ブルーベリー	赤ワイン ハヤシルウ(小麦) デミグラスソース(小麦) トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(りんご) シママース 鶏がらスープ
		大根サラダ	ツナ 糸けずり	ごま 三温糖	大根 きゅうり 人参 シークワサー果汁	しょうゆ 酢 シママース
		フルーツきな粉ヨーグルト	ヨーグルト(乳) きな粉		パナナ パイナップル 黄桃(もも) みかん ナタデココ	
29	月	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		アーサとしらすの卵焼き	卵 アーサ しらす	三温糖 片栗粉 こめ油	人参 玉葱	しょうゆ
		パパイヤイリチー	豚肉 チキアギ	こめ油	パパイヤ 人参 もやし からし菜 きくらげ	しょうゆ シママース こしょう
		冬瓜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		冬瓜 えのきたけ ねぎ	かつお節
		アセロラゼリー		アセロラゼリー		
30	火	牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳)		
		ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ (小麦)	サラダ油		
		紫キャベツのサラダ		ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 紫キャベツ 大根 きゅうり コーン	フレンチドレッシング シママース こしょう
		かぼちゃスープ	鶏肉 白花豆 & 白い んげん豆 ペースト 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳) こめ油 コーンスターチ	セロリ 人参 玉葱 かぼちゃ ウージパウダー	シママース こしょう 鶏がらスープ
		パイナップル			パイナップル(予定)	