

令和5年度

6月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
今月の八郎潟産食材 なが 長ネギ たま 玉ねぎ (玉ねぎは20日から) 	☆今月の平均栄養価 ☆ 小学校 エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.3 g	☆今月の平均栄養価 ☆ 中学校 エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 24.0 g	1日 三色そばろ丼 (麦ごはん) おかかあえ かぶのごまみそ汁	2日 発芽玄米入りごはん ほっけピリ辛焼き かみかみ和え 白菜としめじのみそ汁 黒糖ビーンズ
5日 	6日	7日	8日	9日
ポークハヤシライス (麦ごはん) フルーツ杏仁	ごはん さばのみそ煮 三色野菜のごま和え 肉じゃが(汁代わり)	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき五目煮 かきたまみそ汁(ほうれん草)	わかめごはん とり肉のコーンフ레이크焼き ツナとブロッコリーのサラダ ウインナーと根菜のスープ	麦ごはん いわしの蒲焼き きんぴらごぼう 豆腐と野菜のみそ汁
12日	13日	14日	15日 	16日
背割りコッペパン キャベツメンチカツ 焼きそば チキンブロス ※メンチカツや焼きそばを パンにはさんで食べます	ごはん いかの照り焼き 豚バラと野菜の香味炒め 高野豆腐のみそ汁 北海道産牛乳プリン	ごはん ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ みそワントンスープ	まめまめカレー (麦ごはん) ひじきとハムのサラダ	ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ チンゲン菜と春雨の和え物 たま 玉ねぎと青菜のみそ汁
19日 中学校なし	20日 中学校なし	21日	22日	23日 小1なし
ごはん 豚肉の味噌漬焼き しよつるサラダ 米粉麺入りすまし汁 ★食育の日メニュー★	スパゲティ ミートソース ウインナーとキャベツのスープ 米粉のカップケーキ	ごはん さんま梅煮 筑前煮 にらともやしのみそ汁 元気ヨーグルト	ごはん 鶏肉の香味焼き 切り干し大根のベーコンソテー キャベツと玉ねぎのみそ汁	ハムピラフ ハンバーグBBQソース レタスとツナのサラダ ミネストローネ
26日	27日	28日	29日	30日 中1なし
焼き肉丼 (麦ごはん) 青のりポテト とうふのみそ汁	ごはん 三色野菜厚焼玉子 キャベツと厚揚げのみそ炒め じゅんさいのすまし汁 セノビーゼリー	しょうゆラーメン (中華麺) みそポテト バンバンジーサラダ	ごはん 鮭のてりやき こんにゃくソテー 五目汁	ごはん ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 涼拌三絲 沖縄県産もずくスープ

食育だより



令和5年度

6月号

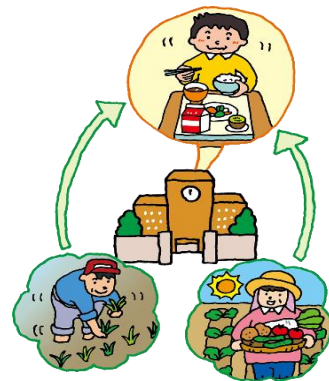
八郎潟町学校給食調理場

6月は食育月間！～八郎潟産の食材が登場～

みなさんのお家の周りでは、どんな食材を育てていますか？

給食では、八郎潟産のお米を通年で使用しています。6月からは長ネギと玉ねぎ（玉ねぎは6/20から）が八郎潟産になります。

地域の食材を食べることで、遠くでとれた食材を運ぶエネルギーを節約することができます。地球環境に優しい食べ方、SDGsを意識した食べ方をしたいものですね。



作ってみよう♪ 青のりポテト

材料（4人分）

- じゃがいも…中2個（1個130g程度）
- A食塩…1.5g（小さじ1/4）
- Aあおさ粉…0.6g（小さじ1/2）
- A白こしょう…少々

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。
水でさっと洗い、15分ほど蒸す。
※耐熱容器に入れ、ラップをして600Wで3分ほど加熱してもok。竹串が通る固さ。
- ②Aの粉を混ぜ、①のいもにまぶして完成。



お弁当にもおすすめです。

エネルギー源になる食品

いも



じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維やビタミンCも豊富です。

ノミガキ ノミガキ ノミガキ ノミガキ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て、消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。よくかむことの効果を「ひみこのはがーぜ」の標語で意識しましょう。

ノミガキ ノミガキ ノミガキ ノミガキ

よくかむと
いいこと
たくさん！

よくかんで食べよう！

①まん（太りすぎ）にならないようにします。

②歯をきれいにします。

③かかが発たつします。（おいしいものがよく分かる）

④んから体を守るはたらきもあります。

⑤とばの発音がはっきりします。

⑥の調子もよくなります。

⑦うのはたらきを活発にします。

⑧んしんが元気でいられます。

「ひみこのはがーぜ」を、思い浮かべながら食べましょう！

