

6月の給食目標は「食育月間 よくかんで食べよう」

令和6年度 第598号



学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名								

塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal	塩分g	脂質g	
低学年	631	2.3	20.9
中学年	673	2.4	21.5
高学年	707	2.6	22.1
中学生	773	3.0	23.2

学校給食費の負担支援を実施しています

伊達市立学校に通う児童生徒の保護者等の負担を軽減するため学校給食費の1/2相当を減額しています。

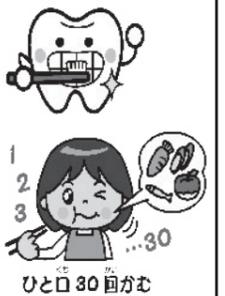
※詳しい内容は、5月10日に送付しました「令和6年度学校給食費保護者等負担支援事業について」をご覧ください。

区分	現行の給食費	減額後の給食費
小学校	4,400円	2,200円
中学校1・2年生	5,400円	2,700円
中学校3年生	5,200円	2,600円

学校給食費の月額

6月分の給食費の口座振替日は7月1日(月)です。

※残高不足にご注意下さい



ひと口30回かむ

<p>3 麦入りごはん 春雨スープ ビビンバ</p> <p>(低)520 (中)613 (高)683 (中学)746 低19.1 中27.7 高30.5 中学33.9</p> <p>春雨、豆腐、たけのこ水煮、長ねぎ、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、ごま油、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】</p> <p>豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、清酒 豆板醤、しょうゆ、三温糖 こしょう、焼き肉のたれ 【小麦、りんご、もも、ごま、大豆】</p>	<p>4 ごはん 玉葱とベーコンの和風スープ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーとひじきのサラダ</p> <p>(低)569 (中)614 (高)657 (中学)707 低21.0 中21.9 高22.8 中学23.8</p> <p>ベーコン【卵、乳、大豆、豚肉】 玉葱、人参、しょうゆ、かつおだし、食塩、こしょう</p> <p>鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、食塩、ウスターソース、しょうゆ、トマトケチャップ、砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス 【卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、りんご】</p> <p>ブロッコリー、ひじき、コーン、三温糖、和風ごまドレッシング 【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン】</p>	<p>5 茹でラーメン 醤油ラーメン 揚げキャベツ餃子 2コ</p> <p>(低)638 (中)678 (高)691 (中学)760 低29.5 中31.9 高33.4 中学37.5</p> <p>チャーシュー【小麦、大豆、豚肉】 白菜、長ねぎ、カットわかめ、こしょう、水煮メンマ、チンタンスープ、醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】</p> <p>キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら、しょうゆ、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、生姜、にんにく、植物油 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、りんご】</p> <p>粉末状植物性たん白、ショートニング こしょう【小麦、大豆、豚肉、ごま】</p>	<p>6 コッペパン コンソメスープ チキンのオープン焼き(チーズ) れんこんサラダ ミルク(コーヒー味)</p> <p>(低)700 (中)708 (高)715 (中学)806 低26.2 中26.5 高26.6 中学29.2</p> <p>じゃがいも、玉葱、キャベツ、オリーブ油、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、パルメザン、パルメザン、鶏肉、植物油、パン粉、チーズ、砂糖、食塩、粉末状植物性たん白、しょうゆ、乳たん白、酵母エキス、乾燥赤ピーマン、乾燥パセリ、香辛料、塩こうじ【乳、小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>れんこん水煮、人参、きゅうり、三温糖、ライトツナフレーク【大豆】、食塩、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ</p> <p>果糖ぶどう糖液糖、砂糖、インスタントコーヒー、食塩</p>	<p>7 ごはん ごま味噌汁 いか天ぷら 切り干し大根とハムのサラダ ひじきぱっぱ(ふりかけ)</p> <p>(低)612 (中)664 (高)714 (中学)775 低20.7 中22.0 高23.3 中学25.4</p> <p>豆腐、人参、長ねぎ、刻み揚げ、白すりごま、練りごま、かつおだし、みそ</p> <p>いか、天ぷらミックス、植物油、食塩 【小麦、大豆、いか】</p> <p>切り干し大根、ボークハム【豚肉】、コーン、和風玉葱ドレッシング 【小麦、大豆】、三温糖</p> <p>ひじき、砂糖、ごま、下ろしマイド、食塩、みりん、かつお削り節、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、赤しり、あじ削り節、かつぶしエキス、酵母エキス、酵母、しょうゆ、梅酢 【小麦、大豆、ごま】</p>
<p>10 ごはん いも団子汁 若鶏のごま照り焼き 五目きんぴら</p> <p>(低)603 (中)652 (高)699 (中学)759 低23.4 中24.3 高25.4 中学26.9</p> <p>プチいももち、大根、長ねぎ、刻み揚げ、かつおだし、みそ</p> <p>鶏肉、パン粉、粉末状植物性たん白、植物油、ごま、しょうゆ、砂糖、ぶどう糖、発酵調味料、チキンエキス、食塩、粉末がらスープ、魚介エキス、酵母エキス、しょうゆ、砂糖 【乳、小麦、鶏肉、ごま、大豆】</p> <p>ごぼう、人参、さやいんげん、つきこんにゃく、しょうゆ、清酒、みりん、三温糖</p>	<p>11 ごはん もやしスープ 春巻き 豚肉と野菜の甘辛炒め</p> <p>(低)674 (中)714 (高)754 (中学)795 低26.3 中27.0 高27.8 中学28.9</p> <p>もやし、カットわかめ、豆腐、長ねぎ、鶏ガラスープ、しょうゆ、白ごま、食塩、こしょう</p> <p>イヌリン、キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ水煮、でん粉、豚脂、大豆油、しょうゆ、粒状大豆たん白、春雨、食塩、酵母エキス、香辛料、小麦粉、ぶどう糖、揚げ油【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】</p> <p>豚肉、キャベツ、玉葱、人参、生姜、清酒、三温糖、豚丼のたれ【小麦、大豆】</p>	<p>12 茹でスパゲティ クリームスパゲティ チキンナゲット 2コ</p> <p>(低)689 (中)737 (高)755 (中学)838 低33.3 中35.7 高37.0 中学41.1</p> <p>鶏肉、玉葱、コーン、アスパラ、牛乳、バター、チーズ、白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】</p> <p>鶏肉、粒状植物性たん白、パン粉、でん粉、ドロマイト、乾燥おから、砂糖、食塩、香辛料、たん白加水分解物、小麦粉、コーンフラワー、コーングリッツ、デキストリン、クラッカー粉、植物油、なたね油、パーム油 【鶏肉、大豆、小麦】</p>	<p>13 スライスパン ポークビーンズ かぼちゃコロッケ 和風ピクルス</p> <p>(低)639 (中)654 (高)667 (中学)747 低26.9 中28.3 高29.7 中学34.0</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、ミックスビーンズ(黄大豆、青大豆、手ひき、金時豆)、トマトピューレ、トマトケチャップ、三温糖、しょうゆ、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ウスターソース、パセリ</p> <p>かぼちゃ、パン粉、小麦粉、ばれいしょ、小麦粉加工品、玉葱、砂糖、食用植物油、でん粉、食塩、酵母粉末【小麦、大豆】</p> <p>きゅうり、大根、サラダ油、食塩、すし酢【小麦】、三温糖、しょうゆ</p>	<p>14 ごはん とり鶏 いわしの梅煮 キャベツのごま和え</p> <p>(低)696 (中)750 (高)803 (中学)869 低30.9 中32.6 高34.6 中学37.7</p> <p>鶏肉、とり肉団子 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】、焼き豆腐、刻み揚げ、長ねぎ、白菜、生姜、清酒、食塩、鶏塩鍋の素 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】</p> <p>いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削り節、こんぶだし【小麦、大豆】</p> <p>キャベツ、白すりごま、三温糖、しょうゆ、ごま油</p>
<p>17 麦入りごはん チンゲン菜のスープ シシリアンライス 小袋マヨネーズ</p> <p>(低)597 (中)639 (高)683 (中学)727 低26.5 中27.4 高28.3 中学28.9</p> <p>チンゲン菜、たけのこ水煮、生姜、カットわかめ、長ねぎ、食塩、鶏ガラスープ、こしょう、でん粉、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】</p> <p>豚肉、玉葱、キャベツ、コーン、焼き肉のたれ 【小麦、りんご、もも、ごま、大豆】</p> <p>【大豆】</p>	<p>18 ごはん 鶏すきやき煮 豆腐ひじきハンバーグ もやしのカレー和え</p> <p>(低)618 (中)663 (高)709 (中学)762 低24.6 中26.1 高27.6 中学30.0</p> <p>鶏肉、焼き豆腐、玉葱、長ねぎ、清酒、しらたき、みりん、三温糖、かつおだし、しょうゆ</p> <p>鶏肉、豆腐、豚脂、玉葱、パン粉、人参、豚肉、ひじき、でん粉(タピオカ)、砂糖、食塩、香辛料 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】</p> <p>もやし、人参、きゅうり、サラダ油、すし酢【小麦】、三温糖、しょうゆ、カレー粉</p>	<p>19 茹でうどん 五目白だし うどん 大学いも</p> <p>(低)678 (中)720 (高)736 (中学)805 低26.0 中27.8 高29.1 中学32.9</p> <p>豚肉、刻み揚げ、玉葱、人参、長ねぎ、三温糖、清酒、みりん、関西うどんだし 【小麦、大豆】</p> <p>さつまいも、揚げ油、白ごま、大学いも用たれ 【小麦、大豆】</p>	<p>20 コッペパン ブラウンシチュー</p> <p>(低)676 (中)696 (高)716 (中学)834 低32.6 中33.9 高35.3 中学40.2</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、ウスターソース、生クリーム、ダストマト、赤ワイン、食塩、こしょう、トマトケチャップ、チキンコンソメ、デミグラスソース、ビーフシチュールウ【乳、小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、バナナ、ゼラチン、りんご】</p>	<p>21 ごはん 豆乳臭汁 ささみカツ 小袋ソース 無限!きゅうり!!</p> <p>(低)608 (中)654 (高)700 (中学)754 低22.3 中23.5 高24.7 中学26.5</p> <p>豆腐、小松菜、きざみ揚げ、豆乳、かつおだし、みそ</p> <p>鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩、香辛料、パン粉、小麦粉、米粉、植物油、砂糖、でん粉【乳、小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>【りんご、大豆】</p> <p>きゅうり、白ごま、ラー油【ごま】、ごま油、にんにくパウダー、鶏ガラスープ、しょうゆ</p>
<p>24 麦入りごはん 黄金豚のポークカレー アロニア入りヨーグルト和え</p> <p>(低)686 (中)746 (高)807 (中学)889 低24.7 中26.9 高29.0 中学32.4</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレ、豆乳クリーム、チキンコンソメ、フライドオニオン、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</p> <p>みかん缶、白桃缶、ナタデココ、ヨーグルト、上白糖、アロニアパウダー</p>	<p>25 ごはん けんちん汁 あじフライ 小袋しょうゆキャベツとほうれん草のおかか和え</p> <p>(低)594 (中)640 (高)687 (中学)739 低24.0 中25.1 高26.1 中学27.8</p> <p>里芋、つきこんにゃく、きざみ揚げ、人参、ごぼう、長ねぎ、みりん、かつおだし、しょうゆ</p> <p>あじ、パン粉、小麦粉、食塩、揚げ油【小麦】</p> <p>【小麦、大豆】</p> <p>キャベツ、ほうれん草、削り節ふりかけ用【さば】、しょうゆ、三温糖</p>	<p>26 茹でラーメン とんこつラーメン たこでたこ焼き</p> <p>(低)561 (中)603 (高)613 (中学)677 低25.5 中27.5 高28.6 中学32.0</p> <p>焼き豚【卵、乳、小麦、大豆、豚肉】、白菜、もやし、長ねぎ、きくらげ、こしょう、チンタンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン】</p> <p>たこ、かつおだし、小麦粉、キャベツ、揚げ玉、植物油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、食塩 【小麦、大豆】</p>	<p>27 スライスパン ラビオリスープ 肉団子(ケチャップ味) 2コ オニオンサラダ いちご&マーガリン</p> <p>(低)602 (中)614 (高)625 (中学)695 低25.7 中26.3 高26.7 中学29.1</p> <p>ポークラビオリ【小麦、豚肉】、キャベツ、コーン、にんにく、白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、パルメザン、鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、豚脂、食塩、粉末状植物性たん白、粒状植物性たん白、たん白自己消化物、植物油、香辛料、砂糖、トマトケチャップ、醸造酢、しょうゆ、生姜、なたね油【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】、玉葱、人参、ライトツナフレーク【大豆】、塩中華ドレッシング</p> <p>水あめ、砂糖、いちご、食用植物油、食塩、食用精製加工油脂、バターミルクパウダー【乳、大豆】</p>	<p>28 ごはん もずく入り中華スープ ほたて貝柱フライ 2コ 一回鍋肉</p> <p>(低)655 (中)694 (高)735 (中学)774 低27.1 中27.8 高28.8 中学29.6</p> <p>もずく、豆腐、チンゲン菜、長ねぎ、白ごま、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、中華王【かに、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】</p> <p>ほたて貝柱、パン粉、小麦粉、植物性たん白、食塩、大豆粉、コーンスターチ、揚げ油【小麦、大豆】</p> <p>味付き豚肉【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】、キャベツ、人参、絹揚げ、にんにく、生姜、清酒、こしょう、回鍋肉ソース 【小麦、大豆、ごま】</p>

食育月間 よくかんで食べよう!



毎年6月は「食育月間」、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



安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「よくかんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。

給食を安全に楽しく食べるために、次のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



6月4日～10日は **歯と口の健康週間**です!

「あなたはひと口、何回かんでいますか？」

4日～10日までの5日間、歯と口の健康を守るために“よくかんで”食べることを意識してもらえようような食べものを献立に入れています。「ブロッコリー」や「れんこん」、「切り干し大根」などを食べながら、自分がどれくらいかめているか数えてみよう♪ ちなみに、ひとくちに30回かむことで、だ液の分泌がよくなり、脳も活性化するとされています!



歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

- ① **バイキンを体に入れる**
- ② **むし歯を増やす**
- ③ **消化を助ける**

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

- ① **かみごたえのある物をよくかんで食べる**
- ② **水分で流しこみながら食べる**
- ③ **あまい物は寝る直前に食べる**

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

- ① **鉄**
- ② **カルシウム**
- ③ **ナトリウム**

※3択クイズの答えは、右下を見てみよう!

17日 佐賀県 ご当地メニュー

シシリアンライスが佐賀市の喫茶店のまかない飯が始まりだったそうです。名前の由来はいつかあり、野菜の緑、マヨネーズの白、トマトの赤がイタリア国旗をイメージさせることから、地中海に浮かぶシチリア島にちなんで「シシリアンライス」と名付けられたとされています。

24日 地産地消の日

今月は伊達産の黄金豚がたっぷりのカレーライスが登場! デザートは、スーパーフードアロニアのパウダーが入ったヨーグルト和えです。

大地の恵みに感謝して、しっかり食べよう!



【3択クイズの答え】 Q1: ③ (バイキンを体に入れるのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2: ① (だ液を多く出す食べ物がむし歯の原因になる。) Q3: ② (カルシウムは、歯を丈夫にする。) (答えは、右下を見てみよう!)