



給食カレンダー 6月

ひたちなか市立佐野中学校
2021年6月

月	火	水	木	金
今月の目標 ・よくかんで食べよう ・衛生に気をつけよう	1 コッペパン 牛乳 米粉シチュー こんにやくサラダ シューチョコアイスクリーム エネルギー たんぱく質 食塩 838kcal 15% 3.0g	2 ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ ごまあえ 実沢山汁 823kcal 15% 2.4g	3 ごはん 牛乳 焼きビーフン 四川マーボー豆腐 877kcal 15% 2.7g	4 米パン 牛乳 白身魚のレモンフライ ガーリックドレッシング サラダ レタスとたまごのスープ 771kcal 20% 2.8g
7 ごはん 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ 869kcal 13% 2.7g	8 ミルクパン 牛乳 チキンカツ 小松菜サラダ オニオンスープ 888kcal 14% 3.1g	9 ごはん 牛乳 豚キムチ丼 あおさ汁 806kcal 16% 3.0g	10 ごはん 牛乳 揚げギョウザ バンサンスー タンタンスープ 840kcal 12% 2.1g	11 黒パン 牛乳 オムレツ ペンネマトソース煮 麦入り野菜スープ 855kcal 14% 3.1g
14 ごはん 牛乳 れんこんメンチカツ 茎わかめサラダ くず切り入りすまし汁 839kcal 13% 2.5g	15 五目おこわ 牛乳 ししゃもフライ 中華風コーンスープ 890kcal 15% 3.2g	16 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ おひたし バンサンスーもやしたっぷり ごまみそ汁 825kcal 14% 2.3g	市総体	
21 ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ 850kcal 13% 2.2g	22 食パン いちごジャム 牛乳 チキングラタン コーンサラダ トマトスープ 879kcal 15% 3.1g	23 ごはん 牛乳 カラフルツナそぼろ 酸辣湯（スーラタン） 870kcal 17% 2.4g	24 ごはん 牛乳 さばの香り焼き ひじきの炒め煮 まろやかみそ汁 887kcal 14% 2.3g	25 きな粉揚げパン 牛乳 プリ辛チキンサラダ ワンタンスープ 819kcal 16% 2.9g
28 ごはん 牛乳 いなだフライ 香り漬け かんぴょうのみそ汁 872kcal 13% 2.1g	29 ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロッケ ツナサラダ 790kcal 17% 3.0g	30 ごはん 牛乳 春巻き からしあえ 肉じゃが 883kcal 14% 2.3g	 6/10は時の記念日です。	

6月の平均供給栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給値	847	15	26	432	4.6	308	0.86	0.67	39	2.6
基準値	830	16	25	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5

給食だよ!

6月は食育月間
毎月19日は食育の日
毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」

薄味に慣れよう

★ 食育って何だろう？

生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して「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で。

おいしさは「脳」が決めています

食べ物を食べると、まず舌で味を感じます。甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5種類が基本となる味です。これらの味は「味蕾（みらい）」と呼ばれる部分で感じます。その味が「脳」に伝わり、「脳」がおいしさを判断します。いろいろな味を体験していると、脳の判断が鋭くなります。好き嫌いをしないで、いろいろな味を体験しましょう。

茨城県の『みんなの食育スローガン』

合い言葉は「**お・い・し・い・な**」です。

- お** おはよう、朝ごはんを食べましょう。
- い** いただきます、ごちそうさま、を言いましょう。
- し** しっかり野菜を食べましょう。
- い** いばらきの食べ物を味わいましょう。
- な** 仲良くみんなで食事を楽しみましょう。

茨城県産品を知って味わおう

農業産出額上位5品目: 米、鶏卵、豚、かんしょ、生乳

特徴的な品目: メロン、ピーマン、くり、れんこん

地域の主要産品、特産品: 米、かんしょ、鶏卵、肉用牛、生乳

県北地域: りんご、ねぎ、常陸秋そば

県西地域: 水戸の栗、かかし、なす、ぶどう

県南地域: れんこん、ねぎ、ブルーベリー、江戶崎かぼちゃ

鹿行(ろっこう)地域: みずな、かんしょ、ピーマン、メロン、いちご