食育だより

令和４年６月

岐阜市立青山中学校

６月は食育月間

食べることについて考えてみましょう！

６月は「食育月間」です。食育基本法において、「食育とは『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」としています。食べることは、生きるために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。中学生の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日ごろの食事のとり方や早寝早起きなどの生活習慣について見直してみましょう。

食育月間により一学年一学級抽出で、「食」に関わる実態調査を行います。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

給食室の検査

給食室では、年に３回施設検査を行っています。第１回目は、５月 11 日に学校薬剤師の先生に検査していただきました。「建物の状態はどうか。」「給食調理に使う設備はどうか。」「冷蔵庫や冷凍庫の室内温度は、良好であるか。」「使用水は、基準を満たしているか。」「保存食は、50g2 週間きちんと冷凍保存されているか。」「調理従事者の健康状態は記録されているか。」などなど細かくみていただきました。

環境衛生を整え調理従事者の健康管理にも努め、安全安心な給食をお届けしています。

６月の献立紹介

６月４日を含む週は、「歯と口の健康週間」です。それに伴い１ヵ月をとおして噛むことを意識させるための料理を取り入れています。まるごと食べる魚介類やきんぴら、煮物など野菜の食物繊維をいかしたものなどを取り入れることで、噛むことを意識させる献立になっています。

６月　１日（水）歯と口の健康週間　ご飯　牛乳　イワシの梅煮　浦上そぼろ　枝豆しんじょのすまし汁　かみかみ豆

６月 16 日（木）ふるさと食材の日　米粉食パン　牛乳　ポークビーンズ　オムレツ　コールスローサラダ　ジャム

６月 27 日（月）味の旅　～富山県～　ご飯　牛乳　甘エビのからあげ　昆布あえ　ととぼち汁　ゼリー

６月 29 日（水）ふるさと食材の日　ご飯　牛乳　豚肉の味噌炒め　磯錦　すまし汁

（献立について）

◇米は、岐阜県産を 100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を 50%使用しています。
牛乳は岐阜県産を 100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産大豆から作られた岐福（ぎふ）味噌を使用しています。

◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。

◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。

◇麦飯は、【米 10：麦 1】の比率です。

◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JA グループの一部助成を受けています。
◇毎月 19 日は、「食育の日」です。

6 月学校給食献立表（北地区）

給食日数　中　　　22 日

岐阜市教育委員会

日	曜			こ　ん　だ　て　名	エネルギー kcal	塩分 g
1	水	牛乳	麦飯	イワシの梅煮　※浦上そぼろ　※枝豆しんじょのすまし汁 かみかみ豆	738	2.6
2	木	牛乳	麦飯	※豚丼　金時豆の甘煮　※岐福味噌汁	770	2.5
3	金	牛乳	米飯	※酢豚　※糸寒天のサラダ　※春雨のスープ	774	2.6
6	月	牛乳	コッペパン	鶏肉のトマト煮　キャベツのソテー　かぼちゃのポタージュ	751	3.5
7	火	牛乳	米飯	※アユの薬味だれ　※じゃがいものきんぴら　※なすの味噌汁 冷凍みかん	765	2.4
8	水	牛乳	麦飯	※ビビンバ丼　※わかめスープ　豆乳杏仁豆腐	772	2.0
9	木	牛乳	麦飯	※チキンライス　ジャーマンポテト　※卵スープ　チーズ	759	2.7
10	金	牛乳	米飯	枝豆コロッケ　※切り干し大根とツナの煮つけ　※田舎汁	766	1.7
13	月	牛乳	米飯	※高野豆腐の卵とじ　※ごまあえ　※うち豆汁　冷凍りんご	767	2.5
14	火	牛乳	米飯	※シシャモのお茶揚げ　※含め煮　※すまし汁　アサリの佃煮	743	2.3
15	水	牛乳	麦飯	※ひじきごはん　※アジの南蛮漬け　※岐福早田味噌汁 ※冷凍みかん	800	2.6
16	木	牛乳	米粉食パン	【ふるさと食材の日】 ※ポークビーンズ　※オムレツ　※コールスローサラダ　※ジャム	770	3.7
17	金	牛乳	ソフト麺	※中華あんかけ　※揚げ大豆　※中華炒め	817	2.3
20	月	牛乳	ナン	※キーマカレー　グリーンポテト　※キャベツのスープ　発酵乳	737	3.4
21	火	牛乳	米飯	※大豆入りツナごはん　※小松菜のいり卵あえ　※豆腐の味噌汁	761	2.4
22	水	牛乳	麦飯	※厚揚げの肉味噌かけ　※かみかみあえ　※麩のかきたま汁 冷凍みかん	759	1.9
23	木	牛乳	麦飯	※ホキの香味揚げ　※枝豆の塩ゆで　※じゃがいもの味噌汁 ふりかけ	749	2.2
24	金	牛乳	小型パン	※焼きそば　※厚揚げともやしの炒め物　フルーツ白玉	786	4.0
27	月	牛乳	米飯	【味の旅ー富山県ー】 甘エビのから揚げ　※昆布あえ　※ととぼち汁　ゼリー	748	2.6
28	火	牛乳	米飯	※韓国風肉じゃが　※ナムル　※五目スープ　冷凍パイン	730	2.1
29	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※豚肉の味噌炒め　※磯錦　※すまし汁	756	3.1
30	木	牛乳	一食中華麺	※コーンラーメン　春巻き　※チンゲンサイの炒め物　ゼリー	829	3.5

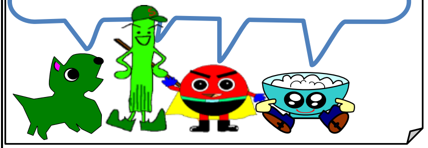
（令和4年度）

◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。
　牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。
◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。
◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。
◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。
◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
　検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。
◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
◇麦飯は、【米10：麦1】の比率です。
◇毎月19日は、「食育の日」です。
◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福（ぎふ）味噌を使用しています。
◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準（学校給食実施基準）』に基づいて考えられています。

6月

青山中学校

今月は『富山県』です。

日	献立	エネルギー	塩分
1日	浦上そぼろ、イワシの梅煮、かみかみ豆、(麦入り)、枝豆しんじょのすまし汁	738 kcal	2.6g
2日	金時豆の甘煮、豚丼、(麦入り)、岐福(ぎふ)味噌汁	770 kcal	2.5g
3日	糸寒天のサラダ、酢豚、春雨のスープ	774 kcal	2.6g
6日	キャベツのソテー、鶏肉のトマト煮、コッペパン、かぼちゃのポタージュ	751 kcal	3.5g
7日	じゃがいものきんぴら、アユの薬味だれ、冷凍みかん、なすの味噌汁	765 kcal	2.4g
8日	豆乳杏仁豆腐、ビビンバ丼、(麦入り)、わかめスープ	772 kcal	2.0g
9日	ジャーマンポテト、チキンライス、チーズ、(麦入り)、卵スープ	759 kcal	2.7g
10日	切り干し大根とツナの煮つけ、枝豆コロッケ、田舎汁	766 kcal	1.7g
13日	ごまあえ、高野豆腐の卵とじ、冷凍りんご、うち豆汁	767 kcal	2.5g
14日	含め煮、シシャモのお茶揚げ、アサリの佃煮、すまし汁	743 kcal	2.3g
15日	ひじきごはん、アジの南蛮漬け、冷凍みかん、(麦入り)、岐福(ぎふ)早田味噌汁	800 kcal	2.6g
16日	コールスローサラダ、オムレツ、ジャム、米粉食パン、ポークビーンズ	770 kcal	3.7g
17日	中華炒め、揚げ大豆、ソフト麺、中華あんかけ	817 kcal	2.3g
20日	グリーンポテト、キーマカレー、発酵乳、ナン、キャベツのスープ	737 kcal	3.4g
21日	小松菜のいり卵あえ、大豆入りツナごはん、豆腐の味噌汁	761 kcal	2.4g
22日	かみかみあえ、厚揚げの肉味噌かけ、冷凍みかん、(麦入り)、麩のかきたま汁	759 kcal	1.9g
23日	枝豆の塩ゆで、ホキの香味揚げ、ふりかけ、(麦入り)、じゃがいもの味噌汁	749 kcal	2.2g
24日	フルーツ白玉、厚揚げともやしの炒め物、小型パン、焼きそば	786 kcal	4.0g
27日	昆布あえ、甘エビのから揚げ、ゼリー、ととぼち汁	748 kcal	2.6g
28日	ナムル、韓国風肉じゃが、冷凍パイン、五目スープ	730 kcal	2.1g
29日	磯錦、豚肉の味噌炒め、(麦入り)、すまし汁	756 kcal	3.1g
30日	チンゲンサイの炒め物、春巻き、ゼリー、一食中華麺、コーンラーメン	829 kcal	3.5g

6月は「食育月間」です。
食について考える月です。