

# 6月食育だより

6月も中学校1年生の『大瀧村の児童、生徒のための1食分の給食の献立』を実施します！

6月は、4人の献立を実施します。栄養バランスや旬の食材など、さまざまなことに気を配って給食の献立を作成しました。献立のネーミングも工夫されていて、楽しく食べて、元気が出るような素敵な献立です。みんなのために考えてくれた献立について、工夫した点や献立に込めた思いなど、作成者のおすすめポイントを紹介します。

※7月は2人の献立を予定しています。

## 5日(月)「おちやうま給食」

エビピラフ  
メンチカツ  
キャベツとツナマヨのサラダ  
クラムチャウダー  
牛乳

20品目

### 【おすすめポイント】

野菜をたくさん使って、色どりをよくしました。



中学校のみの日となります

主菜に「豚肉の豆腐巻き」を考えてくれましたが、調理の都合で「メンチカツ」に変更させていただきました。



### 赤のグループ

## 15日(木)「ビタミンばっちり給食」

わかめごはん  
ほうれんそうとハムの卵焼き  
豚肉とキャベツの中華風炒め  
豆腐と大根のみそ汁  
冷凍みかん 牛乳

20品目

### 【おすすめポイント】

五大栄養素の中で、ビタミンがたくさん入った献立。



## 20日(火)

### 「赤グループおし給食」

ごはん  
ささみチーズフライ  
昆布の炒め煮  
ほうれんそうと豆腐のみそ汁  
牛乳

20品目

### 【おすすめポイント】

全部おいしい！



### 赤のグループとは・・・

3つの食品のグループの主に体を作るもとになる食品のことで、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。体を作る材料になります。



すばらしいアイデアですね！

## 27日(火)「具たくさん給食」

ごはん  
豆腐ハンバーグ  
れんこんと鶏肉の炒り煮  
ほうれんそうと油揚げのみそ汁 牛乳

20品目

### 【おすすめポイント】

具材をたくさん入れました。野菜を多く入れるために、主菜、副菜、みそ汁に、2種類以上の野菜を入れました。



## 給食レシピ 千キンチキンごぼう

材料<約4人分>		
・鶏もも肉	320g	・酒 大さじ2
・塩、こしょう	少々	・みりん 大さじ1
・ごぼう	160g	・砂糖 大さじ1
・かたくり粉	適量	・しょうゆ 大さじ1
・むき枝豆	100g	
(または水煮大豆)		
・揚げ油		

学校給食から山口県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です

### <作り方>

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、酢水(分量外)にさらし、水気を取る。鶏もも肉は、塩、こしょうをし、片栗粉をまぶす。ごぼうにも片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて170℃に熱し、枝豆を素揚げする。ごぼうを入れ、カラッと揚げて取り出す。鶏もも肉も揚げる。こんがりときつね色になったら取り出す。
- ③ 鍋に、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。鶏肉とごぼうを入れて絡め、枝豆を加えてできあがり。