

2024年6月

# 配 食 表

防府市学校給食センター

3日(月曜日)

冷凍  
ピーチ

海藻サラダ

ご飯に  
かけて  
食べま  
しょう!

麦ご飯

ビーフカレー

た  
食  
つ  
ぶ  
り  
維  
の  
日

4日(火曜日)むし歯予防献立

五目きんぴら

いわしの梅煮

貯力  
金ル  
のシ  
ウム

麦ご飯

だいこんの  
みそ汁

5日(水曜日)

ツナコーンサラダ

ハンバーグの  
ケチャップソースかけ

白ご飯

ポテトスープ

6日(木曜日)

中華和え

豚キムチ

白ご飯

じゃがいもの  
みそ汁

7日(金曜日)

カラフルサラダ

白身魚のフライ

枝豆ご飯

くずし豆腐の  
スープ

10日(月曜日)

地場産週間  
10日~14日

コールスロー

鶏のマーマレード焼き

白ご飯

ジュリアン  
スープ

11日(火曜日)

大豆の磯煮

ハモつけ

白ご飯

具だくさん  
みそ汁

12日(水曜日)

磯香和え

厚焼き玉子

白ご飯

牛肉のしぐれ煮

13日(木曜日)地場産100%献立

長門ゆずきちサラダ

県産チキンカツ

白ご飯

地場産  
スープ

14日(金曜日)

オレンジ

ハムと野菜の  
和え物

ご飯に  
かけて  
食べま  
しょう!

麦ご飯

親子丼の具

17日(月曜日)

野菜とツナのサラダ

鶏肉のおろしソース

白ご飯

春雨スープ

18日(火曜日)

ちくわと野菜の  
和え物

豚肉の甘酢あんかけ

白ご飯

まごわやさしい  
みそ汁

19日(水曜日)

県産みかん  
ゼリー

ごま酢和え

キムタクご飯の具

ご飯と  
混ぜて  
食べま  
しょう!

白ご飯

わかめ  
スープ

20日(木曜日)

鉄分強  
化の日

枝豆サラダ

プレーンオムレツ

白ご飯

豚肉と野菜の  
洋風煮込み

21日(金曜日)梅雨献立

梅がつお和え

鮭の塩麴焼き

白ご飯

含め煮

24日(月曜日)

豚とれんこんの  
炒め物

かぼちゃコロッケ

白ご飯

生揚げの  
みそ汁

25日(火曜日)

きゅうりサラダ

豚の生姜焼き

白ご飯

かきたま汁

26日(水曜日)

ブロッコリーサラダ

鶏の照り焼き

白ご飯

マカロニスープ

27日(木曜日)

ひじきの  
マヨネーズサラダ

ハムステーキ

白ご飯

ポトフ

28日(金曜日)

ねぎの  
バンバンジーサラダ

野菜春巻き

白ご飯

八宝菜

## ★ご飯の量

通常(記載なし) : 220g  
 <中> : 180g  
 <小> : 140g



6月4日は  
虫歯予防デー



6月4日(火)の献立は、むし歯予防献立です。歯を強くするカルシウムの多く含まれる、いわしの梅煮や生揚げが入っています。また、噛みごたえのあるごぼうやしらすきも使っています。  
 よくかむことによってだ液がたくさん出るので、むし歯予防になります。また、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。そのほかにも、あごの筋肉を動かすことで、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、脳が活性化します。



食事の前には  
手洗いを  
きちんと  
しましょう。





2024年 6月

[ 献立表 ]

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include date, menu name, main ingredients (red, green, yellow), energy/kcal, and allergen information.

◎ご飯の量 通常(記載なし): 220g、〈中〉: 180g、〈小〉: 140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。 ※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



# 給食だよりの6月

防府市 学校給食センター

湿気が多い梅雨の季節がやってきます。この時期は蒸し暑さによる寝不足などで体調をくずしやすく、食中毒にも気をつけなければいけません。日々の食生活や、手洗いなどの衛生管理を見直し、体調管理をしっかり行って、梅雨の時期を乗り切りましょう。

## きちんと手洗いでできていますか？

健康な人の手のひらには1cm<sup>2</sup>あたり45万個の菌が付着しているといわれています。給食の前はもちろん、家での食事の前にも、しっかりと石けんで手を洗うようにしましょう。

下の絵の部分は洗い残しが多く、特に指先は手洗いが不十分になりやすい所です。意識してよく洗うようにしましょう。



## 6月3~7日は歯と口の健康週間です

みなさんは食事をするとき、よくかんで食べていますか。普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。

### かむことの効果

- だ** 液を出してむし歯を防ぐ！  
よくかむと唾液がたくさん分泌されます。食べ物のカスを洗い流し、むし歯を予防します。
- い** 腸を元気にする！  
食べものを細かくかみ碎き、唾液と混ぜ合わせることで消化吸収がよくなります。
- お** なかいっぱいを感じて食べすぎない！  
よくかむことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。
- う** 脳も左脳もフル回転！  
よくかむと頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

### ★6月4日は「むし歯予防献立」です★

- \* 麦ご飯
- \* いわしの梅煮
- \* 五目きんぴら
- \* だいこんのみそ汁
- \* 牛乳



## 6月10~14日は「地場産週間」です

地場産週間には、山口県産や防府市産の食材を多く使用した献立がたくさん登場します。地元のおいしい食材をしっかりと味わいましょう。地場産週間に登場する、山口県産や防府市産の食材をいくつか紹介します。



### ＜小松菜＞

防府市では、主に華城地区や大道地区のビニールハウスで、年間を通して栽培されており、給食でも防府市産の小松菜を使用しています。<sup>ベータ</sup>βカロテンや鉄分、カルシウムを多く含む、栄養満点の緑黄色野菜です。



### ＜ハモ＞

山口県は全国有数のハモの産地となっており、その中でも防府市はトップクラスの取扱量を誇っています。みなさんに地元の水産物をより深く知ってもらうために、ハモの魚ろっけ「ハモっけ」を、防府水産物ブランド化推進協議会より無償で提供していただきます。



### ＜鶏肉＞

鶏肉は、地場産週間だけではなく、通常も山口県産の「長州どり」を使用しています。長州どりは、薬品が残っていない、安心安全な鶏肉を目指して、5種のハーブが入った飼料を用いています。



### ＜豆腐＞

山口県産の大豆を使用した豆腐を使用しています。豆腐の原料である大豆は「畑の肉」とも呼ばれており、豆腐には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。

## ◆◆◆ 地場産 100% 献立 ◆◆◆

今月は地場産週間中である13日に、地場産100%献立を提供します。この日は普段以上に山口県産、防府市産の食材を使用しています。地元でとれた食材をよく味わって食べましょう。

### 長門ゆずきち

萩市の田万川地域原産の長門ゆずきちは、酸味や香りを楽しむ柑橘です。爽やかな香りとまろやかな酸味があり、果汁がたっぷり入っています。13日は長門ゆずきちの果汁を使ってサラダを作ります。

### 6月13日(木)

- \* 白ご飯
- \* 県産チキンカツ
- \* 長門ゆずきちサラダ
- \* 地場産スープ
- \* 牛乳