



# 6月分給食予定献立表



鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)		献立表の見かた			
こんだてめい	④		①		
	献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。				
今日の献立について	②		③		
	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。				
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

## 6月は「食育月間」です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間  
毎月19日は食育の日

### 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

学校給食では、「かみかみ献立」として、様々なかみごたえのある料理を提供します。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした豚肉などのかみごたえある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

かみごたえのある食品で かむ力アップ!

日(曜)		1日(木)		2日(金)	
こんだてめい	④		①		
	④茎わかめの酢の物				
今日の献立について	②		③		
	②白ごはん ③マーボー豆腐				
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚 大豆 とうふ みそ		③ベーコン	
	2群	①牛乳		④ぶた肉	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	④くわかめ		①牛乳	
	4群	③④にんじん		③ほうれん草 ③④にんじん	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	③たまねぎ 根深ねぎ しいたけ		③たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	
	6群	にんにく しょうが		④たけのこ ごぼう 大豆やし	
その他調味料	④きゅうり		しょうが にんにく		
栄養価	小学生	638 kcal	26.7 g	2.3g	小学生 631 kcal
	中学生	777 kcal	33.0 g	2.9g	中学生 762 kcal
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜		魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚		
		その他の野菜 果物 いも類		海そう いも類	

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こんだてめい	④		①		
	④ごまドレッシング				
今日の献立について	②		③		
	②白ごはん ③ハヤシライス				
おもに体をつくるものになる食品	1群	③ぶた肉		③とり肉 大豆	
	2群	①牛乳		④ツナ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③トマト		③パセリ	
	4群	③④にんじん		③④ こまつな にんじん	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米		②食パン ③スパゲッティ	
	6群	③じゃがいも		④マーガリン(乳不使用)	
その他調味料	④ごまドレッシング(乳・卵不使用)		③オリーブオイル		
栄養価	小学生	660 kcal	22.0 g	1.6g	小学生 627 kcal
	中学生	803 kcal	26.0 g	1.9g	中学生 807 kcal
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚		卵 豆製品 小魚 海そう		
		緑黄色野菜 果物 種実類		その他の野菜 果物 いも類 種実類	

※今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

29日(木)	マーシャルビズ	給食センター	学校	30日(金)	ヨーグルト	業者	学校
--------	---------	--------	----	--------	-------	----	----





# 6月分給食予定献立表



鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	これからだんだんと暑くなってきますが、夏バテによる食欲不振や疲労感を感じるときは、ビタミンB1の不足が考えられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあります。ビタミンB1はぶた肉や玄米、大豆、ウナギなどに多く含まれています。	きつねうどんは大阪が発祥だと言われています。大阪のあるうどん屋で、うどんに合わせるおかずとして、別皿で油揚げとうどんを提供していましたが、客がその油揚げをうどんに乗せて食べるようになり、「きつねうどん」が誕生しました。	にらの強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB1の吸収率を高め、糖分の分解を促進する効果があります。血行を良くして体を温め、胃腸の働きも助けてくれます。また、抗酸化作用を発揮するβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなども多く含まれています。	今日の温食はジュリアンスープです。フランス料理で千切りのことを「ジュリアン」と言うことがこのスープの名前の由来になっています。同じように、野菜を使ったスープでも、角切りの場合は「マゼドアンスープ」と言います。	糖質と食物繊維を合わせて「炭水化物」と言います。かぼちゃには多くの炭水化物が含まれています。糖質は体を動かす大切なエネルギーで、健康維持には欠かせませんが、食物繊維は腸の調子を整える他に、血糖値上昇を抑制させる働きがあります。
おもに体をつくるものとなる食品	③とうふ ④ぶた肉 みそ	③とり肉 油あげ さつまあげ ④かつお節	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆	③ベーコン ④とり肉 みそ	③とり肉 大豆
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①牛乳	①牛乳 ④ひじき 煮干し	①牛乳 ④チーズ	①牛乳	①牛乳 ④海そう
おもにエネルギーのもととなる食品	③にんじん 小松菜 ④ピーマン	③にんじん 葉ねぎ ほうれん草	③小松菜 にら ③④にんじん ④ピーマン	③にんじん パセリ	③かぼちゃ さやいんげん ③④にんじん
その他調味料	③ごぼう こんにゃく しいたけ ④たまねぎ キャベツ しょうが にんにく りんご	③たまねぎ えのきたけ しいたけ	③④たまねぎ ④しょうが にんにく	③たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ④えだまめ	③しいたけ しょうが ③④たまねぎ こんにゃく ④キャベツ えだまめ コーン
栄養価	小学生 626 kcal 27.7 g 1.9g 中学生 760 kcal 33.7 g 2.3g	小学生 630 kcal 27.7 g 1.9g 中学生 774 kcal 33.9 g 2.3g	小学生 633 kcal 27.6 g 1.9g 中学生 764 kcal 33.4 g 2.3g	小学生 621 kcal 28.2 g 2.5g 中学生 762 kcal 34.5 g 3.4g	小学生 646 kcal 23.5 g 1.7g 中学生 777 kcal 28.2 g 2.2g
家庭でほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 その他の野菜 果物 いも類	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 雑穀類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 雑穀類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 果物
日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	じゃがいもに豊富に含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱などで失われにくいのが特徴です。ビタミンCは、抗酸化作用や美肌効果などが期待できます。今日は家庭料理として定番の肉じゃがに使っています。	きゅうりは、カリウムを多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを体外に出す働きがあり、高血圧予防に効果があります。体内の水分量を調整する働きがあり、体を冷やす働きもあるので、これからの暑い時期には適した体を冷ますのに役立つ野菜です。	ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。見た目が鹿の黒くて短い鬃に似ているところからきています。ひじきは牛乳の約12倍の量のカルシウムを含んでいます。カルシウムは歯や骨を作る上で大切な栄養素で成長期には欠かせません。	イタリアでは、小麦粉から作る製品を総称して「パスタ」と言います。その中で、マカロニ類は、ちゅうちゅう型、車輪型、貝がら型など様々な種類のものがあり、ペンはペン先型の形をしたマカロニです。今日はミートソースで和えています。	今日の小食に調味料としてポン酢を使っています。ポン酢の語源は、オランダ語でかんきつ類の果汁を意味する「ポンス」です。日本では、ポンスの「ス」の部分に「酢」が当てられ、「ポン酢」という言葉が広まりました。
おもに体をつくるものとなる食品	③ぶた肉 厚あげ	③とうふ 油あげ 大豆 豆乳 みそ ④あじ	③たまご とり肉 こうやどうふ ④油あげ	③ぶた肉 大豆	③とうふ とり肉(つくね) ④ぶた肉
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①牛乳	①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ④ひじき	①牛乳 ③チーズ	①牛乳
おもにエネルギーのもととなる食品	③さやいんげん にんじん ④ほうれん草	③にんじん 葉ねぎ	③きぬさや ③④にんじん	③にんじん トマト パセリ	③ほうれん草 にら ③④にんじん ④葉ねぎ
その他調味料	③たまねぎ こんにゃく ③④しょうが ④コーン きゅうり もやし にんにく	③だいこん もやし ⑤きゅうり	③たまねぎ たまねぎ しいたけ ④こんにゃく	③たまねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん パイン もも	③しいたけ ③④たまねぎ にんにく ④しめじ しょうが
栄養価	小学生 655 kcal 27.3 g 1.9g 中学生 796 kcal 33.7 g 2.5g	小学生 670 kcal 24.5 g 1.8g 中学生 811 kcal 29.1 g 2.4g	小学生 701 kcal 31.0 g 2.2g 中学生 855 kcal 37.7 g 2.8g	小学生 655 kcal 27.0 g 1.7g 中学生 807 kcal 32.8 g 2.2g	小学生 652 kcal 26.4 g 1.8g 中学生 792 kcal 31.8 g 2.4g
家庭でほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 雑穀類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類 雑穀類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 果物 雑穀類
日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	きびなごはいわしの仲間で、鹿児島県を代表する魚です。「きび」とは、鹿児島県で帯のことがい、体に銀色の帯があることから、「きびなご」といいます。丸ごと食べることができるので、カルシウムも豊富に摂ることができます。	えだまめは未成熟の大豆を収穫したものです。「畑の肉」といわれるほど高い栄養価が特徴です。一般的なえだまめは、うぶ毛が白い白毛種ですが、最近では、地方によって茶豆や黒豆も流通しています。	ごぼうは、根菜の中でも食物繊維の含有量が多く、ガンや動脈硬化予防に効果があります。ごぼうを食用としているのは、日本と韓国だけで、原産地のユーラシア大陸北部では薬用として使われています。	トウバンジャンは中華料理の中でも四川料理によく使われる、ピリッと辛い発酵調味料です。主な原料は大豆や赤とうがらしなどで、辛さを出すだけでなく、コクのある風味と少し酸味のある香りがあります。今日は温食に使っています。	卵白に含まれるリゾチームは、風邪薬にも含まれている成分です。殺菌効果や有害なウイルスを溶かす働きがあり、免疫力を高める効果があります。ごはんにかけて、親子丼にして食べてください。
おもに体をつくるものとなる食品	③ぶた肉 厚あげ みそ	③ぶた肉 大豆	③とり肉 ③④油あげ ④ぶた肉	③ぶた肉 ③⑤大豆	③とり肉 たまご 油あげ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①牛乳 ④きびなご	①牛乳 ③チーズ ④海そう	①牛乳 ②わかめ	①牛乳 ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ⑤ヨーグルト
おもにエネルギーのもととなる食品	③にんじん 葉ねぎ ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	③にんじん	③④にんじん ④さやいんげん	③チンゲン菜 ③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ ④小松菜
その他調味料	③だいこん ごぼう こんにゃく ③④しょうが	③たまねぎ えだまめ にんにく アップルソース ④きゅうり キャベツ コーン	③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ 根菜ねぎ しょうが ④ごぼう 糸こんにゃく	③たまねぎ もやし たけのこ しいたけ 根菜ねぎ しょうが にんにく ④干し大根 きゅうり	③しいたけ ④たまねぎ しいたけ ④もやし キャベツ しめじ
栄養価	小学生 636 kcal 26.0 g 2.3g 中学生 767 kcal 31.6 g 2.8g	小学生 667 kcal 23.8 g 2.2g 中学生 811 kcal 28.6 g 2.7g	小学生 627 kcal 29.4 g 2.2g 中学生 761 kcal 36.0 g 3.1g	小学生 651 kcal 27.8 g 2.9g 中学生 816 kcal 34.1 g 3.7g	小学生 647 kcal 27.7 g 2.2g 中学生 792 kcal 33.9 g 2.7g
家庭でほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 雑穀類	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類