



# 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。				
		②	③		
今日の献立について	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となる食品	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となる食品	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となる食品	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		①	
	④かみかみチンジャオロース							
		②	③		②	③		
今日の献立について	チンジャオロースは漢字では、「青椒肉絲」と書き、「青椒」はピーマン、「絲」は細切りのことで、「ピーマンと肉の細切り」を意味します。ピーマンはビタミンAやビタミンCが豊富で、夏ばて予防の効果が期待できます。今日は、かみかみ献立として給食用にアレンジしています。			きのこは、低エネルギーで食物せんいが豊富な食材です。食物せんいは、おなかの調子を整えたり、腸内の有害なものを体外に出したりする役割あり、積極的に摂りたい栄養素の一つです。今日は、ハヤシライスにしめじを使っています。				
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③ベーコン			③ぶた肉			
	2群	④ぶた肉			①牛乳			
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	①牛乳			④ひじき			
	4群	③ほうれん草 ③④にんじん			③トマト			
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	④ピーマン 黄パプリカ			③④にんじん			
	6群	③たまねぎ しめじ えのきたけ コーン			③たまねぎ しめじ グリンピース にんにく			
その他調味料	④たけのこ ごぼう 大豆もやし しょうが にんにく			④キャベツ きゅうり コーン				
栄養価	小学生	631 kcal	24.7 g	2.1g	小学生	660 kcal	22.0 g	1.6g
	中学生	762 kcal	29.6 g	2.7g	中学生	803 kcal	26.0 g	1.9g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類			魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類				

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		①		①		①		①		①	
	④焼き肉どんぶりの具															
		②	③		②	③		②	③		②	③		②	③	
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でだるさ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には、炭水化物に含まれる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。			わかめには野菜と同等、もしくはそれ以上の食物繊維が含まれています。その中の一つであるアルギン酸は、海藻類からしか摂取することができません。アルギン酸は高血圧や動脈硬化の予防、腸内環境を整えるなどの効果があります。			日本の食パンの発祥地は横浜です。1862年にイギリス人のパン職人ロバート・クラークが創業した「ヨコハマベーカリー」で、当時、横浜に住んでいた外国人向けに焼き始めた山型食パンが、現在の日本の食パンの原型だと言われています。			大豆は、たんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は、臓器や筋肉、皮ふ、髪、血液などを構成するうえで欠かせない成分で、肉に匹敵するほど豊富なたんぱく質を含む大豆は「畑の肉」と呼ばれています。今日は、温食に大豆と大豆からできた厚揚げを使っています。			酢だたに入っている「米酢」はその名の通り米から作られる酢のことで、米特有の甘みと角のないまろやかな酸味が特徴です。米酢は酢めしや酢の物、今日の給食の酢だたのように酢の風味を活かした料理に向いています。			
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③とうふ			③ぶた肉 大豆 とうふ みそ			③とり肉 大豆			③ぶた肉 厚あげ 大豆 みそ			③たまご		
	2群	④ぶた肉 みそ			①牛乳			④ツナ			①牛乳			④ぶた肉		
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	①牛乳			④くわかめ			③チーズ			①牛乳			①牛乳		
	4群	③にんじん 小松菜			③④にんじん			③パセリ			③さやいんげん			③ほうれん草 ③④にんじん		
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	④ピーマン			③たまねぎ 根深ねぎ しいたけ			③ごぼう たまねぎ しめじ にんにく			③こんやく ごぼう しょうが			③しいたけ たけのこ		
	6群	③ごぼう こんにゃく しいたけ			④きゅうり			④えのきたけ			④キャベツ もやし 根深ねぎ			④たまねぎ		
その他調味料	1群	②米 ③さといも			②米 ③でんぷん			②食パン ③スパゲッティ			②米 麦 ③じゃがいも			②米 ③はるさめ		
	2群	④さとう			③④さとう			③オリブオイル			③④さとう			③④でんぷん ④さとう		
栄養価	小学生	626 kcal	27.7 g	1.9g	小学生	638 kcal	26.7 g	2.3g	小学生	627 kcal	30.3 g	2.0g	小学生	647 kcal	27.0 g	2.1g
	中学生	760 kcal	33.7 g	2.3g	中学生	784 kcal	32.3 g	2.9g	中学生	807 kcal	38.3 g	3.1g	中学生	786 kcal	32.5 g	2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物			魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類			卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類			魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類			魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 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。)

26日(月)	ヨーグルト	業者	学校	28日(水)	マーシャルビズ	給食センター	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	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が、糖質は体を動かす大切なエネルギーで、健康的に動くためには欠かせない成分です。また、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。	ビタミンEは、様々な害を与える活性酸素から体を守ると言われています。アーモンドに含まれるビタミンEの量は、ごまの約300倍、ピーナツの3倍です。今日は、ほうれん草などの野菜と合わせて、和えものしてみました。	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「マセドンスープ」と言います。	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。	きつねうどんは大阪が発祥だとされています。大阪のあるうどん屋で、うどんに合わせるおかずとして、別皿で油揚げとつくだ煮を提供していましたが、客がその油揚げとつくだ煮を一緒に食べて食べるようになり、「きつねうどん」が誕生しました。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 大豆	③とり肉 厚あげ	③ベーコン ④とり肉 みそ	③油あげ たまご ④ふた肉 大豆	③とり肉 油あげ さつまあげ ④かつお節
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ④海そう	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ④チーズ	①牛乳 ④ひじき 煮干し
おもにエネルギーのもとになる食品	③かぼちゃ きやいんげん ④にんじん	③にんじん ④ほうれん草	③にんじん パセリ	③小松菜 にら ④にんじん ④ピーマン	③にんじん 葉ねぎ ほうれん草
その他調味料	③しいたけ しょうが ④たまねぎ こんにやく ④キャベツ えだまめ コーン	③たまねぎ しいたけ えだまめ ④きゅうり もやし	③たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ④えだまめ	③④たまねぎ ④しょうが にんにく	③たまねぎ えのきたけ しいたけ
栄養価	小学生 646 kcal 23.5 g 1.7g 中学生 777 kcal 28.2 g 2.2g	小学生 631 kcal 27.8 g 1.8g 中学生 763 kcal 33.6 g 2.4g	小学生 621 kcal 28.2 g 2.5g 中学生 762 kcal 34.5 g 3.4g	小学生 633 kcal 27.6 g 1.9g 中学生 764 kcal 33.4 g 2.3g	小学生 630 kcal 27.7 g 1.9g 中学生 774 kcal 33.9 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類
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	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。	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等が期待できます。今日は家庭料理として定番の肉じゃがに使っています。	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、マカロニ類には、ちよちよ型、車輪型、貝がら型など様々な種類のものがあり、ペンはペン先の形をしたマカロニです。今日はミートソースで和えてあります。	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くしっぽ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。	きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含まれています。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体を冷ますのに役立つ野菜です。
おもに体をつくるものになる食品	③とうふ とり肉(つくね) ④ふた肉	③ふた肉 厚あげ	③ふた肉 大豆	③たまご とり肉 こやうどうふ ④油あげ	③とうふ 油あげ 大豆 豆乳 みそ ④あじ
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ④ひじき	①牛乳 ③わかめ
おもにエネルギーのもとになる食品	③ほうれん草 にら ④にんじん ④葉ねぎ	③さやいんげん にんじん ④ほうれん草	③にんじん トマト パセリ	③きぬさや ④にんじん	③にんじん 葉ねぎ
その他調味料	③しいたけ ④たまねぎ にんにく ④しめじ しょうが	③たまねぎ こんにやく ④しょうが ④コーン きゅうり もやし にんにく	③たまねぎ しめじ セロリー にんにく ④みかん バイン もも	③キャベツ たまねぎ しいたけ ④こんにやく	③だいこん もやし ⑤きゅうり
栄養価	小学生 645 kcal 26.2 g 1.8g 中学生 792 kcal 31.8 g 2.4g	小学生 655 kcal 27.3 g 1.9g 中学生 796 kcal 33.7 g 2.5g	小学生 655 kcal 27.0 g 1.7g 中学生 807 kcal 32.8 g 2.2g	小学生 701 kcal 31.0 g 2.2g 中学生 855 kcal 37.7 g 2.8g	小学生 670 kcal 24.5 g 1.8g 中学生 811 kcal 29.1 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類 種実類	魚 豆 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 種実類	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 種実類
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	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。こはんにかけて、親子丼にして食べてください。	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、鹿児島弁で帯のこと言い、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。	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。主な原料は大豆と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ふり香りがつきます。今日は温食に使っています。	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。	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。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 たまご 油あげ	③ふた肉 厚あげ みそ	③ふた肉 ⑤大豆	③とり肉 ③④油あげ ④ふた肉	③ふた肉 大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ⑤ヨーグルト	①牛乳 ④きびなご	①牛乳 ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ②わかめ	①牛乳 ③チーズ ④海そう
おもにエネルギーのもとになる食品	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 葉ねぎ ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	③チンゲン菜 ④にんじん	③④にんじん ④さやいんげん	③にんじん
その他調味料	③たまねぎ しいたけ ④もやし キャベツ しめじ	③だいこん ごぼう こんにやく ④しょうが	③たまねぎ もやし たけのこ しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく ④干し大根 きゅうり	③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ しょうが ④ごぼう 糸こんにやく	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
栄養価	小学生 647 kcal 27.7 g 2.2g 中学生 792 kcal 33.9 g 2.7g	小学生 636 kcal 26.0 g 2.3g 中学生 767 kcal 31.6 g 2.8g	小学生 651 kcal 27.8 g 2.9g 中学生 816 kcal 34.1 g 3.7g	小学生 626 kcal 29.4 g 2.2g 中学生 760 kcal 36.2 g 3.1g	小学生 667 kcal 23.8 g 2.2g 中学生 811 kcal 28.6 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	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 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類