

令和7年度



6月分給食予定献立表



Bコース

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。

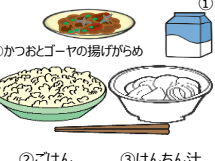
日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい	④海そうサラダ ②ごはん ③マーボー豆腐	⑤みかんジャム ① ④ほうれん草とウィンナーソー ②コッペパン ③チキンの クリームスパゲティ	④かみかみナムル ②ごはん ③じゃがいもの うま煮	④コーンサラダ ②麦ごはん ③ハヤシライス	⑥タルタルソース ① ④あじフライ ⑤ポイルキャベツ ②ごはん ③根菜ごまみそ汁
今日の献立について	のりやごんぶ、わかめなどの海そうを食べるのには日本と韓国ぐらいだいたいのですが、和食が海外に広まり、海そうも少しずつ食べられるようになってきました。海そうには、鉄やマグネシウムなどのミネラルや食物繊維が多く含まれています。	りんごやレモン、オレンジに多く含まれるペクチンは砂糖や酸を加えて加熱するとゼリー状のジャムになります。ペクチンは、コレステロールの吸収を抑え、腸内の善玉菌を増やす働きをします。	ナムルに入っている切干大根は乾燥により水分が抜け、栄養素がギュッとつまっています。また、食物繊維が多く、かみかみえががあります。よくかむことであごの関節や筋肉も鍛えられ歯並びがよくなります。	5月から鹿児島では、スイートコーンの収穫が始まります。生のコーンは糖質の他にビタミンB(ピー)群やビタミンCを含みます。乾燥させ粉にしたものは世界の3大主食のひとつに数えられ、南米を中心に主食として食べられています。	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病を予防するためにバランスのとれた食事をし、歯みがきなどのセルフケアを毎日行い、定期的に歯の健診を受けることが大切です。
おもに体をつくるものになる食品	①ぶた肉 大豆 とうふ みそ ②牛乳 ③海そう	③とり肉 ベーコン ④ウインナー ①③牛乳 ②チーズ	③ぶた肉 さつまあげ 厚揚げ ④ ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	③とうふ 油あげ みそ ④あじ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④④にんじん ④深ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ にんにく しょうが ④きゅうり	③パセリ ④④にんじん ④ほうれん草 ③しめじ 玉ねぎ にんにく ④キャベツ ⑤みかん	③④にんじん ④ ③玉ねぎ こんにゃく えだまめ しょうが ④切干大根 大豆もやし きゅうり	③にんじん トマト ③玉ねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース ④きゅうり キャベツ コーン	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう れんこん しょうが ⑤キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 ③さとう でんぷん ③ごま油 油 ④ごま 和風ドレッシング	②コッペパン③スパゲティ ⑤さとう 水あめ ③生クリーム ③④油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 ③じゃがいも さとう ③油 ④ごま 中華ドレッシング	②米 麦 ③じゃがいも ③油 ④コーンクリームドレッシング(卵・乳不使用)	②米 ③じゃがいも ④小麦粉 パン粉 ③ごま ④油 ⑥タルタルソース(乳・卵不使用)
その他調味料	③トウバンジャン ケチャップ 塩 しょうゆ 酒	③白ワイン コンソメ とりからスープ ゼラチン ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③みりん しょうゆ かつお節(だし)	③赤ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース とりからスープ ハヤシルー 塩 こしょう	③かつお節(だし) ④⑤塩
栄養価	小学生 645 kcal 26.4 g 2.1 g 中学生 797 kcal 32.2 g 2.7 g	小学生 649 kcal 29.5 g 2.3 g 中学生 797 kcal 35.7 g 2.9 g	小学生 621 kcal 24.6 g 1.9 g 中学生 767 kcal 29.7 g 2.5 g	小学生 637 kcal 23.6 g 1.6 g 中学生 788 kcal 28.5 g 2.0 g	小学生 606 kcal 24.9 g 2.1 g 中学生 730 kcal 27.5 g 2.5 g
家庭にとってほしい食品	魚 たまご 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 たまご 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 種実類	魚 たまご 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	肉 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類
日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	④チンジャオロース ②ごはん ③黄花湯	④グリーンサラダ ②ごはん ③ポークカレー	④揚げだしのりんごソース和え ②麦ごはん ③キャベツのみそ汁	⑤ヨーグルト ④ツナマヨサンドの具 ②食パン ③肉団子の トマトスープ	④ベーコンとごぼうのソー ②少なめごはん ③コーンラーメン
今日の献立について	ピーマンは、夏を代表する緑黄色野菜です。鹿児島をはじめ東牟婁郡や肝付町で栽培される鹿児島ブランドの野菜です。カロテンやビタミンC(ピー)、ビタミンB群(ピーン)も含まれています。油で炒めると苦みが減っておいしくすよ。	セロリは、脳細胞の活性化に良い「アピゲニン」、不眠やイライラ解消作用、血管の老化予防、免疫力を高める効果のある「アピニン(セロリの香り成分)」などが含まれています。	みそ汁は昔から食べられてきた伝統的な料理です。地域によって使うみそや具材、だしの種類も異なりそれぞれの家庭の味があります。みそは、蒸すまたは煮た大豆に麹と食塩を混ぜて発酵し熟成することによってできあがります。	ツナに含まれる脂肪のDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化させます。成長期に積極的にとりたい成分です。さばやいわし等、青魚に含まれています。	ごぼうは、中国から薬草として日本に伝えられました。食物繊維が豊富で生活習慣病の原因となるコレステロールの吸収を抑え、腸内の不要なものを出す手助けをします。また、腸内の乳酸菌を増やす効果もあります。
おもに体をつくるものになる食品	③ベーコン 卵 ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ②チーズ	③厚揚げ みそ ④とり肉 ①牛乳	③肉団子(とり肉) とり肉 大豆 ④まぐろフレーク ①牛乳 ⑤ヨーグルト	③ぶた肉 ④ベーコン ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ ③玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ④たけのこ しょうが にんにく	③玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ④たけのこ しょうが にんにく ④きゅうり キャベツ コーン	③にんじん 葉ねぎ ③キャベツ えのきたけ もやし ④にんにく 玉ねぎ えだまめ りんご	③ざやいんげん トマト にんじん ③④パセリ ③キャベツ セロリ にんにく ③④玉ねぎ ④コーン	③④にんじん ④小松菜 ③きくらげ キャベツ もやし コーン にんにく しょうが 深ねぎ ④ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 ③春雨 ③④でんぷん ④さとう ③④油 ごま油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ③④油 ④ごま油 ④コーンクリームドレッシング(卵・乳不使用)	②米 麦 ③じゃがいも ④でんぷん ③油	②食パン ③じゃがいも さとう ③④油 ④エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	②米 ③中華麺 ④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③とりからスープ 酒 塩 ④しょうゆ こしょう ④オイスターソース	③赤ワイン とんかつソース アレルゲンフリーカレーフレーク	③かつお節(だし) ④塩 こしょう ケチャップ しょうゆ みりん	③赤ワイン コンソメ 塩 チキンブイヨン ③④こしょう ④酒	③とりからスープ 白湯(乳) 酒 こしょう ゼラチン ③④しょうゆ ④塩 唐辛子
栄養価	小学生 620 kcal 24.7 g 1.8 g 中学生 767 kcal 30.0 g 2.3 g	小学生 674 kcal 23.2 g 1.8 g 中学生 840 kcal 28.1 g 2.2 g	小学生 641 kcal 29.4 g 2.2 g 中学生 819 kcal 36.3 g 2.8 g	小学生 603 kcal 30.6 g 2.2 g 中学生 780 kcal 37.6 g 3.0 g	小学生 599 kcal 26.1 g 2.5 g 中学生 743 kcal 31.8 g 3.2 g
家庭にとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 たまご 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 種実類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 たまご 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 種実類	魚 たまご 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

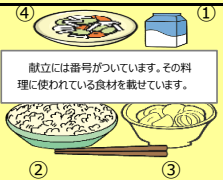
※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片付けは、下表のとおりです。
(検収をよろしく願います。)



日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3(火)	みかんジャム	給食センター	学校	12(木)	ヨーグルト	業者	業者
6(金)	タルタルソース	給食センター	学校	18(水)	いちごジャム	センター	学校

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ごまは、考古学の調査で約5500年以上前のインドで栽培され始めたと考えられています。脂質を多く含みます。セサミンと呼ばれる抗酸化物質の作用でガンや動脈硬化の予防に効果があります。	ひじきは、春にやわらかいものを収穫し、煮たり蒸したりしてから乾燥させたものが出現します。芽の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきと呼びます。骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。桜島近海でも収穫されています。	トマトは体に必要な栄養素がたっぷり含まれている野菜です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどです。ガンを防ぐ「リコピン」という成分が多く含まれています。	チリピーズには、いろいろな豆が入っています。昔、肉を食べる習慣がなかった日本人は、よく豆を食べていました。しかし、最近では豆の摂取量が減っています。たんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆を食べるようにしましょう。	わかめには、アルギン酸やめるめる成分のフコイタンという食物繊維を多く含んでいます。アルギン酸は高血圧や動脈硬化の予防、フコイタンは免疫を高める、血管のつまりを取り除く、胃粘膜を保護するなどの働きがあります。
おもに体をつくるものになる食品	①群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ ④ ②群 ①牛乳	③群 ③とり肉 厚揚げ みそ ④ぶた肉 さつまあげ ①群 ①牛乳 ④ひじき	③群 ③とり肉 ベーコン ④オムレツ(卵) ①群 ①牛乳 ③チーズ	③群 ③ぶた肉 大豆 ガルバンソー レッドキドニー ①群 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	③群 ③とり肉 かまぼこ 油あげ ④みそ ①群 ①牛乳 ③わかめ ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	③群 ③さやいんげん ③④⑤にんじん ④群 ③こんにやく ごぼう たけのこ 干しいたけ ④キャベツ きゅうり だいこん コーン	③群 ③だいこん ごぼう 深ねぎ ④群 ④こんにやく ④たけのこ こんにやく 干しいたけ	③群 ③にんじん ④群 ③しめじ コーン えだまめ ④玉ねぎ ⑤いちご りんご	③群 ③にんじん トマト ④群 ④赤パプリカ ③玉ねぎ しめじ ③④⑤にんにく ④キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	③群 ③玉ねぎ 干しいたけ ④群 ④深ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤群 ②米 ⑥群 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	⑤群 ②米 ③じゃがいも ⑥群 ④さとう ③油 ④ごま ごま油	⑤群 ②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑥群 ④でんぶん ④⑤さとう ③マーガリン(乳不使用) ④油	⑤群 ②米 ③じゃがいも ⑥群 ④マカロニ さとう ③油 ④ごま	⑤群 ②米 ③うどん ⑥群 ④でんぶん 黒ごとう ③油 ④ごま
その他調味料	③みりん かつお節(だし) ④しょうゆ ④米酢 塩	③みりん かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 唐辛子	③とりからスープ 塩 しょうゆ ④デミグラスソース ケチャップ ⑤かつおソース しょうゆ	③ケチャップ ババシール デミグラスソース ⑤かつおソース パプリカ粉 チリパウダー ④塩 しょうゆ ④米酢 しょうゆ	③みりん 酒 かつお節・こんぶ(だし) ゼラチン ③④しょうゆ ④ケチャップ
栄養価	小学生 581 kcal 24.4 g 1.9 g 中学生 717 kcal 29.7 g 2.3 g	小学生 592 kcal 26.7 g 2.2 g 中学生 727 kcal 32.3 g 3.0 g	小学生 586 kcal 24.5 g 1.9 g 中学生 712 kcal 29.4 g 2.6 g	小学生 643 kcal 24.2 g 1.6 g 中学生 801 kcal 28.9 g 2.0 g	小学生 632 kcal 30.0 g 3.0 g 中学生 786 kcal 36.9 g 3.9 g
家庭でとっている食品	たまご 豆 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 果物	たまご 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	たまご 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ぶた肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1はごはんやパンなどの炭水化物が体の中でエネルギーになる時に必要な栄養素です。また、ビタミンB1には、疲れたからだを回復してくれる効果もあります。	卵は、完全食品と呼ばれるようにたんぱく質や脂質、鉄などのミネラル、ビタミンB(ビ-)群など、多くの栄養素を含んでいます。中でも人の体でつくることのできないアミノ酸をバランスよく含んでいます。	ペネのミートソースに入っている大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質を豊富に含んでいます。また、成長に欠かせない鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。今日は食べやすいように小さくカットされた大豆が入っています。	煮干しに多く含まれるカルシウムは、牛乳について体に吸収されやすく、じょうぶな体をつくるため、成長期には欠かせない栄養素です。また、骨粗しょう症の予防のために小魚や乳製品をとって骨量を増やしましょう。	にがうり、レシシ、「ツルレシシ」ともいいます。沖縄では「ゴーヤ」と呼ばれています。沖縄から南九州地方で古くから食べられてきました。疲労回復やこれらに効く紫外線対策に効果のあるビタミンCを多く含んでいます。
おもに体をつくるものになる食品	①群 ③ぶた肉 とうふ かまぼこ ②群 ①牛乳	③群 ③とり肉 卵 ④群 ④まぐろフレーク ①群 ①牛乳 ④茎わかめ	③群 ③ぶた肉 大豆 ④群 ①牛乳 ③チーズ	③群 ③とり肉 さつまあげ 厚揚げ ④群 ④かつお節 ①群 ①牛乳	③群 ③とうふ 油あげ みそ ④群 ④かつお ①群 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③群 ③葉ねぎ きぬさや ③④⑤にんじん ④群 ③玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが ④きゅうり もやし	③群 ③しょうが 玉ねぎ 深ねぎ えのきたけ ④群 ④コーン	③群 ③玉ねぎ しめじ クリーピーズ ④群 ④にんにく りんご ⑤みかん もも パイン	③群 ③だいこん こんにやく 干しいたけ ④群 ④しょうが ⑤みかん もも パイン	③群 ③だいこん こんにやく 干しいたけ 深ねぎ ④群 ④しょうが ⑤みかん もも パイン
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤群 ②米 ⑥群 ③でんぶん ④春雨 ③油 ④ごま ④ごま(卵・乳不使用)	⑤群 ②米 ⑥群 ③さとう でんぶん ③油 ④ごま	⑤群 ②コッペパン ⑥群 ③ペネ ④さとう ③油	⑤群 ②米 ③じゃがいも ⑥群 ③さとう ③油 ④ごま	⑤群 ②米 ③じゃがいも ⑥群 ③さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③酒 しょうゆ 塩 中華だし	③酒 しょうゆ 塩 中華だし ④酒 しょうゆ ④ごま油	③酒 しょうゆ 塩 中華だし ④酒 しょうゆ ④ごま油	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④みりん ④米酢	③酒 塩 かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 616 kcal 24.7 g 1.9 g 中学生 763 kcal 29.9 g 2.3 g	小学生 619 kcal 24.4 g 2.2 g 中学生 768 kcal 29.7 g 2.7 g	小学生 651 kcal 28.9 g 1.8 g 中学生 809 kcal 35.3 g 2.2 g	小学生 583 kcal 27.7 g 2.1 g 中学生 707 kcal 33.9 g 2.5 g	小学生 622 kcal 23.3 g 1.8 g 中学生 768 kcal 27.8 g 2.4 g
家庭でとっている食品	たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	豆 乳製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	たまご 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	肉 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 果物

日(曜)	30日(月)	献立表の見かた
こんだてめい		
今日の献立について	鶏卵には形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれる低カロリーで消化されやすい肉が使われています。たんぱく質が多く、脂肪をエネルギーに変える、疲れをとる働きがあるエルカルニチンが含まれています。	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 ④とり肉 卵 ②群 ⑤ぶた肉 ③群 ①牛乳	魚・肉・卵・豆・乳製品
おもに体の調子を整えるものになる食品	③群 ③葉ねぎ ④⑤にんじん ④群 ④つぼけ ④⑤干しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	緑黄色野菜(色の濃い野菜)
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤群 ②米 ④さとう ⑥群 ⑤春雨 でんぶん 小麦 米粉 ③油	その他の野菜・果物・きのこ類
その他調味料	③とりからスープ 酒 塩 ③④みりん ④⑤しょうゆ	こく類・いも類・さとう
栄養価	小学生 619 kcal 23.7 g 3.0 g 中学生 769 kcal 28.8 g 3.9 g	小学生 1エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとっている食品	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	家庭でとりましょう

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

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すごすために、「食」について学んでいきましょう。

よくかむことの効果

肥満予防

脳の活性化

消化・吸収を助ける

むし歯予防

よくかむと脳の中の満腔中梗が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みやす消化・吸収を助けます。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



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すごすために、「食」について学んでいきましょう。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腔中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。