



6月分給食予定献立表



※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1日(木)	2日(金)
こんだてめい	<p>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。</p>	<p>④ツナごぼろソテー</p>	<p>④キャベツのピリ辛あえ</p>
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。	日本でわかめが食べられるようになったのは、縄文時代からといわれています。青森県の遺跡から、縄文土器と一緒に発見されています。わかめは、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれており、腸の掃除役として知られています。	高野豆腐は、豆腐を低温で凍らせた後、解凍、脱水し、乾燥させたものです。たんぱく質は、一般の豆腐の約7倍含まれています。他にも、鉄、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、骨粗鬆症、貧血の予防に効果が期待できます。
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	③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④まぐろフレーク ①牛乳 ③わかめ	③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳 ④塩昆布
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	③にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④ごぼう コーン 枝豆	③さやえんどう ③④にんじん ④ほうれん草 ③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④もやし きゅうり
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	②コッペパン ③うどん ④油	②米 ③④さとう ③油 ④ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③ゼラチン かつお節・昆布(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④ノンエッグマヨネーズ	③酒 みりん 塩 ごしょう ③④しょうゆ ④酢 豆板糖(そら豆・小麦不使用)
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g) (g)	小学生 631 kcal 28.1 g 2.8g 中学生 778 kcal 34.3 g 3.5g	小学生 595 kcal 27.3 g 2.3g 中学生 752 kcal 33.9 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

噛むといいことがたくさん!

ひ 肥満予防 は 歯の病気予防
み 味覚の発達 が がん予防
こ 言葉の発音 はっきり 胃腸快調
の 脳の発達 ぜ 全力投球

学校食事研究会「よく噛む」8大効用

よく噛むことを心がけましょう!

6月5日(月)~6月9日(金)は、
残食調査です。対象校のみなさん、
よろしく願いいたします。

**食べ終わった後は、歯磨きまで
しっかりしましょう!**

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こんだてめい	<p>④かみかみチンジャオロース</p>	<p>④キャベツとウインナーのソテー</p>	<p>④かつおカレー南蛮</p>	<p>⑤マーシャルピーズ</p>	<p>④切干だいごんの甘酢あえ</p>
今日の献立について	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。今日のかみかみチンジャオロースは、「かみかみメニュー」です。噛むことで、いろいろな効果が期待されています。この機会に、自分自身の歯と口の健康について考えてみましょう。	ウインナーは、ソーセージの種類の一つです。正式には、「ウインナーソーセージ」と呼ばれます。ウインナーという名前はオーストリアの都市、ウインナーに由来しています。他には、フランクフルトソーセージやポロニアソーセージなどがあります。	今日のかみかみメニューは、「かむかむ豚汁」です。豚肉、まわかめ、ごぼう、こんにゃくなどの食材を使用して、食感を出しています。今日もしっかりと噛んで食べましょう。	今日のかみかみメニューは、「いりこナッツ」です。いりこには、たくさんのカルシウムが含まれています。成長期の子供にとっても、カルシウムという栄養素は、骨や歯の成長にとって、とても大切です。	今日のかみかみメニューは、「切干だいごんの甘酢あえ」です。切干だいごんは、細く切った大根を天日干しにしたものです。水分が抜けてだいごんの持つ栄養価がグンと上がり、天日干しする前と比べて食物繊維やカリウム、鉄など十数倍に増加します。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ハム 卵 ④ぶた肉	③ぶたひき肉 高野豆腐 ④ウインナー	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④かつお	③ぶた肉 うずら卵 豆腐 ④⑤大豆	③とり肉 厚揚げ ちくわ 麦みそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳 ③まわかめ スキムミルク	①牛乳 ④煮干し ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ③昆布
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ	③にんじん グリンピース トマト ③さやいんげん 赤パプリカ	③葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③にんじん さやえんどう いら ④にんじん	③さやいんげん ③④にんじん
その他調味料	③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④たけのこ ごぼう 大豆もやし しょうが にんにく	③玉ねぎ マッシュルーム ③④にんにく ④キャベツ コーン	③ごぼう こんにゃく しょうが ④玉ねぎ レモン果汁	③玉ねぎ キャベツ たけのこしょうが きくらげ	③だいごん こんにゃく しょうが ④切干だいごん きゅうり
栄養価	小学生 613 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 778 kcal 33.8 g 2.6g	小学生 672 kcal 30.8 g 2.2g 中学生 832 kcal 38.0 g 2.8g	小学生 614 kcal 30.3 g 1.9g 中学生 774 kcal 37.4 g 2.5g	小学生 640 kcal 32.0 g 1.9g 中学生 800 kcal 39.3 g 2.4g	小学生 594 kcal 23.2 g 2.0g 中学生 749 kcal 28.5 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 小魚 きのこ類 種実類	魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	 ④ひじきと煮干しの佃煮 ②白ごはん ③塩ちゃんこ	 ④チーズポテト ②コッパパン ③豆まめスープ	 ④きびなごのあめ煮 ②白ごはん ③もずくのすまし汁	 ④チリコンカン ②コッパパン ③野菜のスープ煮	 ④フルーツミックス ②白ごはん ③ポークカレー
今日の献立について	「ちゃんこ」と聞くと「ちゃんこ鍋」を想像する人が多いかもしれませんが、本来は相撲部屋のカシが作る料理で「ちゃんこ」と言います。つまり、カシが作った「カレーライス」や「すき焼き」などの他の料理でも「ちゃんこ」と呼ばれているそうです。	じゃがいもの原産地は、南米のアンデス高原です。育てやすさと大量に収穫できることから16世紀以降、世界中に伝わりました。じゃがいもは、でん粉が主成分ですが、ビタミンもたくさん含まれています。このことから、「大地のりんご」とも言われています。	もずくの長さは、30~40cmくらいのものがほとんどです。表面はぬめぬめとしています。もずくという名前は、周りの海藻(も)にくっついて成長することから、「藻に付く」という意味で、もずくと呼ばれるようになりました。	チリコンカンは、ひき肉や白インゲン豆が入っているものが一般的に知られています。ホットドッグやハンバーガー、サンドイッチやタコなどの食材やトッピングとして食べられています。	2日目のカレーがおいしいといわれる理由を知っていますか？それは、野菜や肉などの具から溶け出したたんぱく質や、糖質など「うま味のもと」が増えるからです。給食のカレーも、2日目のカレーと同じくらいよく煮込んであるので、味わって食べてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐 ④高野豆腐 かつお節 2群 ①牛乳 ④ひじき 煮干し	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) とり肉 大豆 ガルパソ ④ベーコン ①牛乳 ④チーズ	③とり肉 豆腐 ④きびなご ①牛乳 ③もずく	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) ベーコン ③④大豆 ④ぶたひき肉 白いんげん豆 ①牛乳 ④チーズ ⑤寒天 脱脂粉乳 クリーム	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん つくね(にんじん) 4群 ③つくね(ごぼう・玉ねぎ・れんこん) だいこん キャベツ 根深ねぎ しめじ しょうが	③にんじん 小松菜 ④パセリ ③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ キャベツ ④コーン	③にんじん ほうれん草 葉ねぎ ③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが きゅうり もやし ポン酢(ゆず)	③チンゲン菜 ③④にんじん パセリ ③ミートボール(玉ねぎ) コーン ③④玉ねぎ にんにく	③にんじん ③玉ねぎ 枝豆 プルーン にんにく ④みかん バイン もも りんご
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③つくね(里いも・でん粉・さとう) 6群 ③ごま油 つくね(油・豚脂) ④ごま	②コッパパン ③ミートボール(でんぷん) ④じゃがいも ③ミートボール(油) 油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 ③④でんぷん ④さとう 水あめ ⑤ボン酢(さとう) ④油 ごま	②コッパパン ③ミートボール(でんぷん) ④⑤さとう ③ミートボール(油) ③④油	②米 ③じゃがいも ③油
その他調味料	③白湯(乳不使用) とりガラスープ 塩 ③④ししょうゆ みりん 酒 ④酢	③チキンブイヨン しょうゆ ③④塩 こしょう ④コンソメ	③かつお節(だし) ③④ししょうゆ 酒 ④みりん ⑤ボン酢(酢・ししょうゆ・かつおエキス)	③チキンブイヨン しょうゆ ③④ワイン 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース 一味唐辛子	③カレー粉 塩 こしょう ワイン ③④アレルギーフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース
栄養価	小学生 609 kcal 28.6 g 1.9g 中学生 772 kcal 35.4 g 2.3g	小学生 601 kcal 28.7 g 2.3g 中学生 741 kcal 35.0 g 3.1g	小学生 621 kcal 24.8 g 2.2g 中学生 783 kcal 30.5 g 2.9g	小学生 604 kcal 29.7 g 2.3g 中学生 757 kcal 36.8 g 2.9g	小学生 654 kcal 22.0 g 1.9g 中学生 829 kcal 27.1 g 2.3g
家庭で食べてほしい食品	卵 豆 乳製品 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう きのこ類 種実類

日(曜)	19日(月) <small>かや 食育の日</small>	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	 ④豚肉と玉ねぎのガリマヨネーズ ②白ごはん ③にらたま汁	 ④ハンバーグの彩りソースかけ ②コッパパン ③ポタージュスープ	 ④豚キムチ炒め ②白ごはん ③豆腐のみそ汁	 ④とり肉のBBQソース ②コッパパン ③根菜スープ	 ④野菜のごまあえ ②白ごはん ③筑前煮
今日の献立について	今日の副菜は、ガーリックとマヨネーズとポン酢で味付けをしています。ガーリックとはにんにくのことです。豚肉に含まれるビタミンB群とにんにくのパワーで、だんだんと暑くなってきたこの時季を乗り越えましょう!	今日のハンバーグのソースには、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカが使われています。見た目が鮮やかになるように3つの色のパプリカを使い、仕上げました。おいしく食べてくださいね。	今日のみそ汁は、給食センターで煮干しかつお節を使っています。だしをしっかりとして、まみを引き出すことで、減塩のポイントにもなります。おいしいだしを味わってみてください。	とり肉のBBQ(バーベキュー)ソースは、ケチャップ、アップルソース、にんにく、麦みそ、さとう、しょうゆで作っています。給食では、このようにたくさん調味料を使い、味付けをしています。	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。とり肉、にんじん、れんこん、ごぼうなどの食材を炒めてから煮る点が、他の煮物とは少し違います。博多弁の「がめり込む」(寄せ集める)から「がめ煮」ともいわれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③油揚げ 卵 ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③とり肉 白いんげん豆 ④ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) ①③牛乳 ③チーズ	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③ベーコン ④とり肉 麦みそ ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 厚揚げ ちくわ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にら 小松菜 ③④にんじん ④葉ねぎ 4群 ③えのきたけ ③④玉ねぎ ④しめじ にんにく しょうが ⑤ポン酢(ゆず)	③にんじん パセリ ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ③コーン ③④玉ねぎ ④ハンバーグ(玉ねぎ) プルーン	③葉ねぎ ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ えのきたけ ごぼう ④キャベツ 白菜キムチ しょうが	③にんじん ③ごぼう 玉ねぎ だいこん コーン ④りんご にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう こんにゃく しいたけ ④きゅうり もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん 6群 ④ボン酢(さとう) ④油	②コッパパン ③じゃがいも 米粉 ④ハンバーグ(でんぷん) さとう ③マーガリン(乳不使用) ④ハンバーグ(豚脂) 油	②米 ③里いも ④さとう ④油 ごま油	②コッパパン ④でんぷん じゃがいも さとう ③④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③ししょうゆ 塩 かつお節(だし) ③④酒 ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ボン酢(酢・ししょうゆ・かつおエキス)	③塩 こしょう チキンブイヨン コンソメ ④ハンバーグ(チキンブイヨン・塩) ケチャップ しょうゆ みりん	③煮干し(だし) ④ししょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう ④ケチャップ	③チキンブイヨン ③④塩 こしょう しょうゆ ④ケチャップ	③かつお節(だし) みりん ③④ししょうゆ ④酢
栄養価	小学生 604 kcal 25.3 g 1.6g 中学生 766 kcal 31.2 g 2.2g	小学生 600 kcal 25.4 g 2.3g 中学生 751 kcal 31.7 g 3.1g	小学生 600 kcal 27.5 g 2.1g 中学生 761 kcal 34.0 g 3.0g	小学生 601 kcal 25.9 g 2.8g 中学生 739 kcal 31.6 g 3.5g	小学生 601 kcal 25.6 g 2.1g 中学生 760 kcal 31.7 g 2.7g
家庭で食べてほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物

※今月のデザート等の納品日、品名、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いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
8(木)	マーシャルピーンズ	センター	学校	27(火)	黒豆きな粉クリーム	センター	学校
15(木)	ヨーグルト	業者	学校	30(金)	きざみのり	センター	学校



日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	 ①野菜のさっぱりあえ ④白ごはん ③肉じゃが	 ①黒豆きな粉クリーム ④ごまドレサラダ ②コッパン ③枝豆のクリームスープ	 ①いわしの梅煮 ⑤無限ピーマン ②白ごはん ③けんちん汁	 ①とり肉とカシューナッツの炒め ②コッパン ③ピリ辛フォー	 ①春巻き ④鶏飯の具 一食さざみのり ②麦ごはん ③鶏飯の汁
今日の献立について	肉じゃがは、豚肉や牛肉とじゃがいも・にんじんの野菜を煮込んだ煮物料理で日本の家庭料理の代表のようになっています。ビタミンA・B・Cを多く含む食材を使って作るの、栄養豊富な料理です。	枝豆は、大豆が育ちきる前に枝ごと収穫したものです。枝豆は、塩ゆでして食べるのが一般的ではありますが、茹でた枝豆をすりつぶして、あん状にすると、ずんだといったものができあがります。ずんだを餅にまぶすと、ずんだ餅が出来上がります。	ピーマンは、夏を代表する野菜の一つです。ビタミンCがとても豊富で、大きめのピーマンはレモン1個分のビタミンが含まれているといわれるほどです。ピーマンには赤や黄色のものがありますが、赤ピーマンには、緑色のピーマンよりもビタミンCが豊富に含まれています。	フォーは、ベトナムを代表する平たい米粉の麺のことで、ベトナムでは、毎日食べる人も少なくないほど生活に密着した料理だといわれています。暑くて食欲がないときでも食べやすいように、ピリ辛味に仕上げました。	今日は、給食でも人気の「鶏飯」です。鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。江戸時代に「おてもなし料理」として作られた料理といわれています。ごはんは鶏飯の具とお汁・さざみのりをのせて食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 2群 ①牛乳	③とり肉 白いんげん豆 ⑤きな粉	③豆腐 ④いわし	③ぶたひき肉 ④とり肉 麦みそ	③とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉
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 ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが しいたけ ④もやし コーン レモン果汁	③④にんじん ③玉ねぎ 枝豆 にんにく ③④コーン ④キャベツ きゅうり もやし	③にんじん 小松菜 ④しそ 梅 ⑤ピーマン ③ごぼう こんにゃく しいたけ ⑤もやし	③チンゲン菜 ③④にんじん ④赤パプリカ ③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③④しいたけ しょうが にんにく ④枝豆	③⑤にんじん ④葉ねぎ ④つぼ漬け ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②コッパン ③⑤さとう ④ごま ごま油 ③⑤油	②米 ③里いも ④さとう でんぷん ③⑤ごま油 ⑤ごま	②コッパン ③クイティオ ④さとう でんぷん ③油 ごま ④カシューナッツ ごま油	②米 麦 ④⑤さとう ⑤小麦粉 米粉 春雨 でんぷん ④⑤油 ⑤植物油 豚脂
その他調味料	③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン ワイン こしょう コンソメ ③④⑤塩 ④しょうゆ 酢	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん 塩	③豆板醤(そら豆・小麦不使用) とりガラスープ こしょう ③④酒 しょうゆ 塩	③とりがらすープ みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩
栄養価	小学生 605 kcal 24.8 g 1.7g 中学生 766 kcal 30.3 g 2.1g	小学生 604 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 720 kcal 32.6 g 2.3g	小学生 601 kcal 24.1 g 2.2g 中学生 733 kcal 27.0 g 2.4g	小学生 601 kcal 31.5 g 2.3g 中学生 732 kcal 38.7 g 2.9g	小学生 635 kcal 21.0 g 2.4g 中学生 809 kcal 25.9 g 3.2g
家で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	魚 卵 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類



食育だより

みなさんは、よくかんで食べていますか？6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。普段よりも、かむことや歯や口の健康について考えてみましょう。

～おうちで作ってみませんか？歯と口の健康週間メニュー～

《 いにちナッツ(4人分) 》

<材料>

田作り用煮干し 25g
細切りアーモンド 6g
ロースト大豆 16g
カシューナッツ 20g
サラダ油 適量
三温糖 小さじ2
A みりん 大さじ1/2
うすくち醤油 小さじ1
L 水 小さじ1

<作り方>

① 田作り用煮干しは、フライパンで煎る。アーモンド、ロースト大豆、カシューナッツもフライパンで煎り、香りを出す。
② Aを加熱し、タレを作る。
③ ①に②をフライパンでからめてできあがり。



かみかみメニュー

《 切干大根の甘酢あえ(4人分) 》

<材料>

切干大根 18g
きゅうり 1本
にんじん 1/8本
すりごま 4g
三温糖 10g
A 酢 10g
L うすくち醤油 12g

<作り方>

① 切干大根は、水で戻して千切りにする。ボイルして冷やす。
② きゅうりと、にんじんも千切にする。
③ Aでタレを作る。
④ ①、②、③を和えてできあがり。



かみかみメニュー

～おうちで作ってみませんか？人気の給食レシピ 鶏飯～

《 鶏飯(4人分) 》

だんだんと暑さが本格的になってきました。リクエスト給食等でも毎回上位に入ってくる「鶏飯」のレシピをご紹介します。暑い時でもサラッと食べることができるので、ぜひお家でも試してみてください。

<鶏飯のスープ 4人分>

にんじん 1/8本
鶏ガラスープの素 大さじ1
A 料理酒 小さじ1
みりん 小さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1
L 塩 適量
水 800g

<作り方>

① 鶏ガラスープの素と、水を加熱し、スープを作る。
② にんじんを入れて煮る。
③ Aの調味料で味をつける。塩は調整する。

<鶏飯の具 4人分>

ささみ 80g
卵 80g
にんじん 20g
つぼづけ 30g
干し椎茸 6g
葉ねぎ 12g
サラダ油 適量
こいくちしょうゆ 小さじ2
三温糖 小さじ1
料理酒 小さじ1

<作り方>

① ささみはお湯でボイルし、ほぐす。つぼづけは、みじん切りにする。
② フライパンにサラダ油(適量)をしき、卵で錦糸卵を作る。
③ フライパンに、サラダ油をしき、ささみ、料理酒を炒める。にんじんを入れ、炒める。
④ にんにんに火が通ったら、つぼづけ、三温糖、こいくちしょうゆを入れ、葉ねぎを入れて、炒めて、仕上げる。

