



6月分給食予定献立表

Bコース

※ 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	残食調査のお知らせ	6月4日~10日は
こんだてめい	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。	期間: 6月9日(月)~6月13日(金) 対象: 全校小学3・4年生、中学2年生 ご協力よろしくお願いいたします。	歯と口の健康週間
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。	残食調査期間中の残食の返し方 ごはん ごはん食缶へ 温食 牛乳・ジュース 温食食缶へ 小食 小食食缶へ パン → 給食センターから配付されている袋に入れて返却してください。	みなさんはよくかんで食べていますか? 北部学校給食センターでは、6月2日~6日にかみかみメニューをたくさん出しています。 この機会に、かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけましょう!
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)		

日(曜)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
こんだてめい					
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。今週は、かみかみメニューやカルシウムを多く含む食品を使ったメニューがたくさん登場します。1日目のかみかみメニューは、「筑前煮」です。筑前煮は、ごぼう、にんじんなどの根菜と肉を炒めて作る煮物です。かみごたえのある根菜を少し大きめに切ってください。よくかんで食べましょう。	2日目のかみかみメニューは、「ナッツといりこのかみかみ」です。煮干しや大豆、アーモンドをスチームコンベクションオープンでカリッと焼いています。煮干しは、カルシウムをしっかりとることができる食品です。かみかみメニューたっぷりな給食も3日目！この機会によくかんで食べる習慣を身につけましょう！	3日目のかみかみメニューは、「かみかみブラウンシチュー」です。れんこんやごぼうなどの根菜を使って、かみごたえのあるシチューになっています。また、ヨーグルトは、歯の主な材料となるカルシウムをたっぷり含む食品です。成長期に必要なカルシウムをしっかりとりましょう。	4日目のかみかみメニューは、「かむかむ豚汁」です。きびなごをいれることで、かみごたえのある汁に仕上がっています。きびなごは、鹿児島県でたくさんとれるいわしの仲間のお魚です。骨まで食べることができ、カルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。	5日目のかみかみメニューは、「トック入り豆乳かきたまスープ」と「かみかみチンジャオロース」です。トックは、米で作った朝鮮半島のおもちです。日本のもちとは、異なり、粘りや伸びが少なく、歯切れが良いのが特徴です。日本のおもちと違いを感じながら、よくかんで食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
おもにエネルギーのもとになる食品	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
その他調味料	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
栄養価	小学生 594 kcal 24.5 g 1.7 g 中学生 752 kcal 30.2 g 2.0 g	小学生 594 kcal 25.8 g 2.1 g 中学生 766 kcal 31.9 g 2.7 g	小学生 637 kcal 28.5 g 2.6 g 中学生 758 kcal 33.8 g 3.1 g	小学生 621 kcal 27.8 g 2.1 g 中学生 785 kcal 34.2 g 2.7 g	小学生 633 kcal 28.0 g 2.5 g 中学生 801 kcal 34.9 g 3.4 g

日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	残食調査 ④こまドレッシングサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー	残食調査 ⑤きゅうりともやしのポン酢和え ④いわしのしょうが煮 ②麦ごはん ③こまつなのみそ汁	残食調査 ⑤みかんジュース ④ツナと野菜のソテー ②コッパパン トマトソース煮 ③豆とウインナーの	残食調査 ④ひじきと高菜の油炒め ②白ごはん ③とり肉と厚揚げのみそ煮	残食調査 ④チキンチンごぼう ②白ごはん ③にらたま汁
今日の献立について	突然ですがクイズです。カレーを日本に伝えたのはどの国でしょうか？①インド、②イギリス、③タイ正解は②のイギリスです。カレーの発祥国はインドですが、日本にカレーを伝えたのはイギリスです。イギリスから伝わったカレーを日本のお米にあうようにかえて、今のカレーになりました。他にも、「カレーパン」、「カレーうどん」などたくさんのカレー料理がありますね。みなさんも新メニューを考えてみませんか？	今日の給食は、主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立になっています。献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなりやすいと言われています。主食からはお米に炭水化物、主菜からはお肉にたんぱく質や脂質、副菜と汁物からはお米にビタミン、無機質をとることができます。	大豆は、「畑の肉」と呼ばれており、良質なたんぱく質をとることができます。様々な加工食品にも変身でき、みそ、しょうゆ、豆腐、厚揚げ、納豆など、私たちの生活とは切ってもきれない存在です。大豆が苦手な人もいりかもしれませんが、栄養たっぷりの豆を食べてくださいね。	高菜は、小松菜などと同じ、アブラナ科の野菜です。葉が大きく、60cmほどの大きさになります。そのほとんどが、漬物に加工されます。今日の「ひじきと高菜の油炒め」の高菜も、漬物を使用しています。成長期に特に必要な鉄を多く含む食品の一つである「ひじき」と一緒に炒めています。苦手な人もチャレンジしてみましょう。	チキンチンごぼうは、山口県の学校給食から生まれたメニューで、今では山口県民のソウルフードと呼ばれ、親しまれています。一口サイズのとり肉とごぼうを甘いタレでからめたごはんにあうメニューです。ごぼうは、シャキシャキとした歯ごたえのある食品なので、その食感も楽しみながら食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳	③とり肉 ウインナー 大豆 ④まぐろフレーク ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ かつお節 ④ひじき	③豆腐 卵 ④とり肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん ③④にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 プルーン ④キャベツ きゅうり コーン	③④にんじん 小まつな 葉ねぎ ③大豆もやし えのきたけ ④しょうが ⑤きゅうり もやし	③パセリ トマト ③④にんじん ④ほうれん草 ③④にんにく 玉ねぎ しめじ ④コーン ごぼう ⑤みかん果汁	③④さいいんげん ③④にんじん ④高菜 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	③玉ねぎ えのきたけ ④ごぼう 枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 麦 ③じゃがいも ③油	②米 麦 ④さとう でん粉 ⑤ごま	②コッパパン ③じゃがいも さとう ③④油	②米 ③④さいいも ③④さとう ③④油	②米 ③④でん粉 ④さとう ④油
その他調味料	③ワイン カレー粉 塩 こしょう アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース ④こまドレッシング	③かつお節 (だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤ポン酢	③ワイン ケチャップ チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ④しょうゆ ④酒 みりん ノンエッグマヨネーズ	③酒 ③④みりん しょうゆ ④一味唐辛子	③塩 かつお節 (だし) ④⑤酒 しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 689 kcal 25.8 g 2.3 g 中学生 879 kcal 31.7 g 3.0 g	小学生 595 kcal 25.6 g 1.9 g 中学生 753 kcal 31.0 g 2.5 g	小学生 699 kcal 28.2 g 2.3 g 中学生 846 kcal 34.2 g 3.3 g	小学生 600 kcal 23.7 g 2.7 g 中学生 765 kcal 29.6 g 3.3 g	小学生 623 kcal 25.4 g 2.1 g 中学生 791 kcal 31.3 g 2.7 g

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	残食調査 ④あじの南蛮漬け ②白ごはん ③具だくさんみそ汁	残食調査 ④中華和え ②白ごはん ③麻婆なす	残食調査 ⑤メープルジャム ④ポテトとツナのキャブ焼き ②コッパパン ③とり肉と野菜のスープ	残食調査 ④こんにゃくサラダ ②麦ごはん ③親子どんぶりの具	残食調査 ④ぶた肉とにらのスタミナ炒め ②白ごはん ③かみなり汁
今日の献立について	今日の給食にでてくる魚は、「あじ」です。春から夏にかけてが旬の魚で、味が良いため「あじ」という名前がついたと言われています。脂肪分が少なく、たんぱく質やミネラルなどがバランスよくふくまれています。あじは、煮ても焼いてもおいしい魚ですが、今日は油で揚げ、南蛮酢で味付けしています。	なすは、夏の野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があります。紫色の皮の部分にふくまれる「アントシアニン」は、目の疲れをとり、視力の回復を助ける効果で注目されています。これから本格的な夏となり、夏野菜がおいしい季節になります。給食でも7月にかけて夏野菜がたくさん登場するので、楽しみにしていてください。	今日は、「ポテトとツナのキャブ焼き」です。給食センターで一つずつ手作りしています。ツナとじゃがいも、玉ねぎ、コーンと調味料を混ぜてキャブに入れ、最後にチーズをのせてスチームコンベクションオーブンという大きいオーブンでこんがり焼いています。	親子どんぶりは、だしと調味料で煮たとり肉とき卵でとじてごはんの上にのせたものです。「親子」という名前は、にわりの肉と卵を使うことに由来しています。給食センターでは、調理員さんたちが卵がふわっとなるように火加減、卵を入れる量などに気をつけて仕上げています。	今日の量は、「かみなり汁」です。かみなり汁は、油を熱した鍋で水分を切った豆腐を炒めるときに「バリバリ」となる音がかみなりのような音であることから、この名前がついたと言われています。今日はかのや食育の日です。炒め物にかのや産の「ぶた肉」と「にら」を使っています。味わって食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 豆腐 麦みそ ④あじ ①牛乳	③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ④あじ ①牛乳 ④わかめ	③とり肉 ④まぐろフレーク ①牛乳 ④チーズ ⑤寒天	③とり肉 卵 高野豆腐 ①牛乳	③とり肉 豆腐 油揚げ ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③葉ねぎ ③④にんじん ③ごぼう しめじ ③④玉ねぎ ④きゅうり しょうが	③④にんじん ③④にんにく ③なす 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④キャベツ 大豆もやし きゅうり	③にんじん ③④パセリ ③キャベツ えのきたけ ③④玉ねぎ ④コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ③しいたけ ③④玉ねぎ ④こんにゃく キャベツ 枝豆 コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ④にら ③ごぼう こんにゃく しめじ ④にんにく しょうが 玉ねぎ なす
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④さとう でん粉 ④油	②米 ③でん粉 ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパパン ④じゃがいも ⑤さとう メープルシュガー ③油	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ④ごま油 ④ごま	②米 ④さとう ③④ごま油
その他調味料	③かつお節 (だし) ④しょうゆ 酢	③酒 トウバンジャン (小麦・そば豆不使用) 中華だし ③④しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン コンソメ ③④しょうゆ 塩 こしょう ④ノンエッグマヨネーズ	③酒 みりん かつお節 (だし) ③④しょうゆ 塩 ④こしょう 酢	③かつお節 (だし) ③④酒 しょうゆ ④コチジャン
栄養価	小学生 616 kcal 30.1 g 1.9 g 中学生 748 kcal 34.3 g 2.3 g	小学生 600 kcal 24.1 g 2.4 g 中学生 758 kcal 29.7 g 3.3 g	小学生 611 kcal 26.3 g 2.7 g 中学生 749 kcal 31.9 g 3.4 g	小学生 622 kcal 26.3 g 1.8 g 中学生 791 kcal 32.4 g 2.5 g	小学生 586 kcal 28.7 g 1.4 g 中学生 741 kcal 35.5 g 2.0 g

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片付けについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いいたします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
4(水)	ヨーグルト	業者	業者	26(木)	一食きざみのり	給食センター	学校
11(水)	みかんジュース	給食センター	学校	27(金)	しそ味ひじき	給食センター	学校
18(水)	メープルジャム	給食センター	学校				

「ヨーグルト」、「みかんジュース」、「しそ味ひじき」は、届きしだい保冷対応をお願いします。



日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい		有機農産物活用 			
今日の献立について	がんもどきは、豆腐とにんじんやごぼうなどの野菜を混ぜ合わせ、油で揚げたものです。「がんも」は飛電頭(ひりょうず)とも呼ばれ、もともと精進料理に使う肉の代わりとして作られました。だしのうま味をたっぷりくんだがんもどきを味わって食べてください。	タンダーチキンは、インド料理の一つです。北インドの伝統的な料理で、とり肉をいろいろな調味料、香辛料に漬け込んで焼きます。インドでは、「タンダー」というまで焼くため、タンダーチキンと呼ばれているそうです。実際のタンダーチキンは、ヨーグルトを使用しますが、今回は乳製品を使用せずに仕上げています。	ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といふことわざが存在するほど、トマトには体に良い栄養素がたくさん含まれています。トマトの赤色は、「リコピン」によるもので、病気の予防や老化の原因となる増えすぎた「活性酸素」を減らし、生活習慣病や動脈硬化などの予防効果があるといわれています。	鶏飯は、鹿児島県の代表的な郷土料理で、もともとは江戸時代に奄美大島で「おてなし料理」として作られたといわれています。 がねも鹿児島県の郷土料理で、揚げた姿が「か」(鹿児島弁でがね)に似ていることからこのように呼ばれています。他にも鹿児島県の郷土料理はあるので調べてみてください。	かぼちゃが日本に伝わったのは戦国時代で、ポルトガル人がカンボジア経由で持ち込んだとされています。「かぼちゃ」という名前は、「カンボジア」がなまったものといわれています。 かぼちゃには、ビタミンAのもとになる「カロテン」がたくさん含まれている緑黄色野菜の一つです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 がんもどき ④大豆 麦みそ 2群 ①牛乳	②白身魚エキス 大豆 ②④とり肉 ③ベーコン 卵 ①牛乳	③ベーコン ぶたひき肉 ①牛乳 ③チーズ	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ⑥のり	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ ①牛乳 ⑤ひじき 寒天
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さいやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③だいこん たけのこ こんにゃくしょうが ④きゅうり	②赤ピーマン ②③にんじん ③こまつな ⑤ブロッコリー ②③コーン ③玉ねぎ えのきたけ ④にんにく しょうが	③にんにく 玉ねぎ なす しめじ ④パイン もも みかん アロエ ②コッパパン ③スパゲティ ③油 オリーブオイル	④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ③根深ねぎ ④つば漬け しいたけ ⑤ごぼう ②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 ④⑤油	③かぼちゃ さいやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ⑤しその実 ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④キャベツ もやし ②米 ③④⑤さとう ③でん粉 ⑤水あめ ④ごま ⑤植物油脂
その他調味料	③しょうゆ みりん かつお節(だし) ④こしょう ノンエッグマヨネーズ	②③塩 ③ワイン こしょう ④ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩こうじ	③塩 ケチャップ ウスターソース こしょう ゼラチン	③とりガラスープ みりん ③④酒 しょうゆ ④⑤塩	③酒 ④④みりん ③④⑤しょうゆ ④酢 ⑤塩
栄養価	小学生 617 kcal 26.8 g 1.8 g 中学生 783 kcal 33.0 g 2.5 g	小学生 645 kcal 28.3 g 3.1 g 中学生 820 kcal 34.1 g 4.0 g	小学生 607 kcal 24.0 g 1.9 g 中学生 754 kcal 29.0 g 2.3 g	小学生 600 kcal 20.2 g 2.3 g 中学生 730 kcal 24.2 g 3.0 g	小学生 610 kcal 23.6 g 2.3 g 中学生 768 kcal 28.9 g 2.8 g

日(曜)

30日(月)

こんだてめい

今日の献立について

タコライスは、ごはんの上にタコの具をのせた沖縄でうまれた料理です。タコとは、薄いピザのような生地にひき肉、トマト、レタスなどの具材をはさんだメキシコ風アメリカ料理です。戦後、タコがアメリカから沖縄に伝わり、具材はごはんの上にのせたことからタコライスがうまれました。タコライスの具、キャベツをごはんの上に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とり肉
④ぶたひき肉 大豆
2群 ①③牛乳
④チーズ
3群 ④パセリ
おもに体の調子を整えるものになる食品
3群 ③④にんじん ④トマト
4群 ③コーン
③④玉ねぎ
④にんにく ⑤キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品
5群 ②米 麦
6群 ③じゃがいも 米粉
③マーガリン(乳ぬき)
⑤油

その他調味料

③とりガラスープ コンソメ
③④塩 こしょう ④ケチャップ
しょうゆ ウスターソース チリパウダー

栄養価

小学生 662 kcal 28.8 g 1.7 g
中学生 841 kcal 35.6 g 2.3 g

～保護者の皆様へ ご家庭で作ってみませんか？歯と口の健康週間メニュー～

お子様は、日ごろからよくかんで食べていますか？6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。そこで、今回は、かみかみメニューや、歯を強くするカルシウムを多く含む食品を使ったメニューを紹介します。

かみかみメニュー

《 ナッツとおいしいのかみかみ(4人分) 》

＜材料＞
田作り煮干し 20g ロースト大豆 16g
サラダ油 適量 アーモンド 16g
砂糖 14g (大さじ1/2)
サラダ油 2.4g (小さじ1/2強) } タレ

＜作り方＞
① 煮干しに油をまぶして、オーブン(トースターでも可)でカリッとなるまで焼く。
② 大豆、アーモンドをオーブン(トースターでも可)でカリッとなるまで焼く。
③ 油と砂糖を火にかけ、ふつふつと泡がでてきたら、火を止める。
④ タレの中に、煮干し、大豆、アーモンドを熱いうちにすばやく混ぜ合わせ、砂糖が結晶化したら完成！

カルシウムたっぷりメニュー

《 きびなごのかばやき風(4人分) 》

＜材料＞
きびなご 200g
でん粉 適量
揚げ油 適量
おろししょうが 2g
こいくち醤油 小さじ1と1/2
本みりん 小さじ1
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ1
ごま 7g

＜作り方＞
① フライパンにAを熱し、タレを作る。
② きびなごにでん粉をつけ、油で揚げる。
③ 揚げたきびなごにタレをからめる。
* このタレは、とり肉やさんまなど他の肉、魚とも相性GOOD！

きびなごは、骨ごと食べられて、カルシウムたっぷり！

【かむ回数を増やすためには？】

- ・かみごたえのある食べ物を食べる。
- ・飲み物や汁物などの水分で流し込まない。
- ・食材を大きく切る。

よくかんで食べる習慣を！

B