



6月分給食予定献立表

鹿屋市立北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)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい	 ④きびなごのかばやき風 ②麦ごはん ③かまかむ豚汁	 ④ごまドレサラダ ③かみかみ ②コッパン ブラウンシチュー	 ④ナッツといりこのかみかみ ②少なめ麦ごはん ③キムチうどん	 ④かみかみチンジャオロース ②麦ごはん ③トック入り豆乳 ④かきたまスープ	 ④鹿屋茶入りそばろりかけ ②麦ごはん ③筑前煮
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、「かまかむ豚汁」です。柔らかい豚肉を煮込んで、かみかみメニューの汁に仕上げます。また、きびなごは、骨まで食べることができるカルシウムたっぷりの食材です。	2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、かみかみメニューの汁に仕上げます。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。成長期に特に必要なカルシウムをしっかりとりましょう。	3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！この機会によく飲んで食べる習慣を身につけましょう！	4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」に「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。日本のおもちとは、異なり、粘りや伸びが少なく、歯切れが良いのが特徴です。日本のおもちとの違いを感じながら、よく飲んで食べましょう。	5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豚肉を炒めて作る煮物です。筑前のごぼう、「がめ煮」という場所もあります。かみかみメニューの根菜を少し大きめに切っており、よくかんで食べてください。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 2群 ①牛乳 ③きわかめ ④きびなご	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤ヨーグルト	③ぶた肉 麦みそ 赤みそ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し	③豆腐 ノンフライつくね(とり肉) 卵 豆乳 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 ちくわ 厚揚げ ④ぶた肉 卵 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③ごぼう こんにゃく ④しょうが	③にんにく 玉ねぎ ごぼう しめじ グリンピース ④キャベツ コーン	③にんにく ニラ ③にんにく しょうが 玉ねぎ 大豆もやし はくさいキムチ	③チンゲン菜 ③④にんじん ④ピーマン パプリカ ③玉ねぎ きくらげ ④にんにく しょうが ごぼう 大豆もやし たけのこ	③さやいんげん ③④にんじん ④せん茶 ③ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ ④えだまめ しょうが
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 麦 ③じゃがいも ④でん粉 さとう 6群 ④油 ごま油 ごま	②コッパン ③じゃがいも さとう ③油 マーガリン(乳ぬき)	②米 麦 ③うどん ④さとう ③ごま油 ④油 ④アーモンド	②米 麦 ③トック 大麦 ④さとう でん粉 ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③④油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん	③しょうゆ ワイン ケチャップ コンソメ ウスターソース トマトビュレ アルガンツリーハヤシ とりガラスープ ③塩 ④ごまドレッシング	③酒 とりガラスープ みりん しょうゆ ゼラチン	③白湯(乳) 塩 ③④しょうゆ ③しょうゆ ④ウスターソース	③かつお節(だし) ③④みりん しょうゆ ④酒
栄養価	小学生 620 kcal 27.9 g 1.8 中学生 751 kcal 33.7 g 2.3	小学生 562 kcal 24.2 g 2.3 中学生 780 kcal 31.6 g 2.9	小学生 591 kcal 25.7 g 1.6 中学生 762 kcal 31.9 g 1.9	小学生 632 kcal 28.1 g 2.4 中学生 766 kcal 34.3 g 3.2	小学生 657 kcal 28.6 g 2.2 中学生 801 kcal 29.4 g 2.9

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	 ④ひじきと高菜の炒め ②麦ごはん ③じゃがいものごまみそ煮	 ④卵サンドの具 ③豆とウインナー ②コッパン トマトソース煮	 ④サンクローニ ②麦ごはん ③白玉団子汁	 ④ハニーサラダ ②麦ごはん ③バターチキンカレー	 ⑥ポテトサラダ ④さんまかぼすレモン煮 ②麦ごはん ③にらたまスープ
今日の献立について	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ほどの大きくなります。そのほか、漬物に加工されます。今日の「ひじきと高菜の炒め」の高菜も、漬物を使用しています。成長期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。	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離れない存在です。大豆が苦手な人もいられるかもしれませんが、栄養たっぷりの豆を食べてください。	『サンクローニ』とは、鹿児島県を代表する黒がつく食べ物の中で、「黒豚、黒砂糖、黒餅の3つの黒」にサツマイモを「煮」で作ることから、「3黒煮」→「サンクローニ」と名付けられたそうです！	突然ですがクイズです。カレーを日本に伝えたのはどこの国でしょうか？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。主食からはおもに炭水化物、主菜からはおもにたんぱく質や脂質、副菜と汁物からはおもにビタミン、無機質をとることができます。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ かつお節 2群 ①牛乳 ④ひじき	③とり肉 ウインナー 大豆 ④まぐろフレーク 卵 ①牛乳	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 ①③牛乳 ③生クリーム	③とり肉 豆腐 卵 ④さんま ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん ④高菜 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく ⑤みかん果汁	③にんじん トマト ③④パセリ ③にんにく しめじ ③④玉ねぎ ④コーン	③にんじん ③だいこん しいたけ 大豆もやし ④しょうが	③トマト ④にんじん ③にんにく しょうが 玉ねぎ ④キャベツ きゅうり コーン デコポン	③さつま ③ニラ ③⑤にんじん ③玉ねぎ ⑤コーン
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③ごま ④油	②コッパン ③じゃがいも さとう ③油 ④マーガリン(乳ぬき) ④ノンエッグマヨネーズ	②米 麦 ③白玉団子 ④でん粉 さつまいも 黒砂糖 ④油 ごま	②米 麦 ④はちみつ ③バター ③④油	②米 麦 ⑤じゃがいも ⑥ノンエッグマヨネーズ
その他調味料	③酒 かつお節(だし) ③④みりん ④しょうゆ 一味唐辛子	③ワイン チキンブイオン しょうゆ コンソメ 塩 トマトビュレ ③④ケチャップ ③しょうゆ ④酒	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④黒酢 みりん	③カレー粉 コンソメ チャツネ ③④塩 ③しょうゆ ④酢 しょうゆ	③とりガラスープ コンソメ ③⑤しょうゆ 塩 ③しょうゆ
栄養価	小学生 669 kcal 24.5 g 2.3 中学生 801 kcal 29.4 g 2.9	小学生 545 kcal 24.6 g 2.3 中学生 775 kcal 32.6 g 3.5	小学生 654 kcal 25.6 g 1.4 中学生 798 kcal 30.8 g 1.9	小学生 646 kcal 24.2 g 1.9 中学生 786 kcal 28.9 g 2.3	小学生 670 kcal 26.0 g 2.4 中学生 781 kcal 29.3 g 2.9

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	① ④こんにやくサラダ ②麦ごはん ③親子丼の具	① ④ポテトとツナのカップ焼き ②コッパン ③肉団子のスープ	① ④ごま和え ②麦ごはん ③干し大根のうま煮	① かのや食育の日 ④ぶた肉とニラのスタミナ炒め ②麦ごはん ③豆まめみそ汁	① ④あじフライ ③野菜たっぷりフォー ②麦ごはん
今日の献立について	親子どんぶり、だし調味料で煮た肉と卵をとき卵でとじてごはんの上に乗せたものです。「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つたように火加減、卵を入れる量などに気をつけて仕上げられています。	今日は、「ポテトとツナのカップ焼き」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カップに入れ、最後にチーズをのせてスチームコンベクションオープンという大きいオーブンでこんがり焼いています。	納豆は、大豆を納豆菌という菌で発酵させて作る日本の伝統食品です。ねばねばとした糸と独特においがあります。たんぱく質や食物繊維、ビタミンなどが豊富で、骨や体づくりにも役立ちます。平安時代頃から食べられてきたとされています。	には、細長い緑色の葉を食べる野菜で、強い香りが特徴です。中国で古くから栽培され、日本にも昔から伝わり、炒め物やスープ、ぎょうざなど、さまざまな料理に使われています。ビタミンAやビタミンCを多く含み、体の調子を整えるのに役立ちます。	今日の給食にでている魚は、「あじ」です。春から夏にかけて旬の魚で、味が良いから「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含まれています。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、フライにしています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 高野豆腐 2群 ①牛乳	③ミートボール(とり肉 ぶた肉) ④まぐろフレーク ①牛乳 ④チーズ ⑤レズンクリーム(乳・大豆)	③とり肉 厚揚げ ⑤納豆 ①牛乳 ③昆布	③とり肉 豆腐 油揚げ 大豆 ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 うずら卵 ④あじ ①牛乳 ④あおさ粉
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ④④にんじん 4群 ③しいたけ ③④玉ねぎ ④こんにやく キャベツ えだまめ コーン	③にんじん パプリカ ④パセリ ③キャベツ えのきたけ ④④玉ねぎ ④コーン	③さやいんげん ④④にんじん ④ほうれん草 ③しいたけ 干し大根 ごぼう ④こんにやく ④キャベツ きゅうり もやし	③葉ねぎ ③④にんじん ④ニラ ③大豆もやし こんにやく ④にんにく しょうが 玉ねぎ なす	③にんじん 葉ねぎ ⑤ブロッコリー ③しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ 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 ③でん粉 ③④さとう 6群 ③油 ④ごま油 ごま	②コッパン ④じゃがいも ③油 ④ノンエッグマヨネーズ	②米 麦 ③さいも ③④さとう ④ごま	②米 麦 ④さとう ④ごま油	②米 麦 ③クイツイオ ④パン粉 ⑤さとう ③ごま油 ④油 ⑤オリーブオイル
その他調味料	③酒 みりん かつお節(だし) ④④しょうゆ ④こしょう 塩 酢	③チキンブイヨン コンソメ ④④しょうゆ 塩 こしょう	③かつお節(だし) ④④しょうゆ みりん ④酢	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ コチュジャン	③酒 中華だし ④ガラスープ こしょう ③⑤しょうゆ ⑤酢
栄養価	小学生 622 kcal 26.3 g 1.7 中学生 757 kcal 31.8 g 2.4	小学生 582 kcal 22.9 g 2.4 中学生 807 kcal 30.6 g 3.5	小学生 660 kcal 28.7 g 2.4 中学生 784 kcal 33.6 g 2.9	小学生 617 kcal 32.5 g 1.6 中学生 749 kcal 39.8 g 2.3	小学生 623 kcal 25.1 g 1.4 中学生 757 kcal 29.9 g 1.9

よくかんで
食べましょう

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	① ④タコライス ②麦ごはん ③コーンクリーム スープ	① ④ジュシーフルーツ ②コッパン ③なすとトマトの สปาゲッティ	① ④とり肉の梅まヨ焼き ②麦ごはん ③こまつなと卵の スープ	① ④アーモンド入り野菜炒め ②麦ごはん ③かぼちゃの そぼろ煮	① ⑥一食ぎざみのり ⑤がね ④鶏飯の具 ②麦ごはん ③鶏飯の汁
今日の献立について	タコライスは、ごはんの上にタコスの具をのせた沖縄で生まれた料理です。タコスとは、薄いピザのような生地の上に肉、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、タコスがアメリカから沖縄に伝わり、具材をごはんの上に乗せたことからタコライスが生まれました。タコライスの具、キャベツをごはんの上に乗せて食べましょう。	ヨーロッパでは、「トマトが赤くなる」という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、病気を予防する効果があるといわれています。また、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。	梅には、クエン酸が多く含まれていて、体の疲れをとる手助けをするとも言われています。さらに、カリウムや食物繊維も含まれ、体の調子を整えるのに役立ちます。梅干しや梅ジュースなどにして食べることが多く、昔から健康を支える食べ物として親しまれてきました。今日は、マヨネーズと梅を混ぜて、鶏肉につけてオーブンで焼きました。	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。	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う呼ばれています。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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ④ぶた肉 大豆 2群 ①③牛乳 ③④チーズ	③ベーコン ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	③ベーコン 卵 ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 厚揚げ ④ベーコン ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ⑥のり
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③パセリ 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	③にんじん ピーマン トマト ③にんにく 玉ねぎ なす しめじ ④甘夏みかん バイン もも みかん果汁	③にんじん こまつな ④ブロッコリー ③玉ねぎ コーン えのきたけ ④練り梅	③かぼちゃ さやいんげん ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ こんにやく しょうが ④キャベツ コーン	③深ねぎ ④つぼ漬け しいたけ ⑤ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③じゃがいも 米粉 6群 ③マーガリン(乳ぬき)	②コッパン ③สปาゲッティ ③油 オリーブオイル	②米 麦 ③油 ④ノンエッグマヨネーズ	②米 麦 ③さとう でん粉 ④アーモンド	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも ことぎこ ④油
その他調味料	③とりガラスープ コンソメ ④④塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース しょうゆ チリパウダー	③塩 ケチャップ ウスターソース こしょう ゼラチン	③ワイン とりガラスープ 塩 こしょう ④④しょうゆ ④みりん	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④コンソメ こしょう	③とりガラスープ みりん 塩 ③④しょうゆ 酒 ⑤塩
栄養価	小学生 658 kcal 28.8 g 1.7 中学生 801 kcal 35.0 g 2.3	小学生 543 kcal 21.8 g 1.7 中学生 778 kcal 29.1 g 2.3	小学生 648 kcal 28.0 g 2.3 中学生 784 kcal 33.1 g 2.9	小学生 633 kcal 23.2 g 1.5 中学生 771 kcal 28.0 g 1.9	小学生 601 kcal 20.5 g 2.4 中学生 697 kcal 23.9 g 3.0

※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2(火)	ヨーグルト	給食センター	学校	17(水)	納豆	業者	学校
8(月)	みかんジュース	給食センター	学校	29(月)	アセロラミルク	業者	学校
16(火)	レズンクリーム	給食センター	学校	届きしたい保冷対応をお願いします。			

日(曜)	29日(月)	30日(火)	献立表の見かた
こんだてめい	⑤アセロラミルク ④中華和え ②麦ごはん ③麻婆なす	④魚とポテのケチャップ和え ②麦ごはん ④豆腐とわかめのみそ汁	④ ② ③ 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	なすは、夏が旬の野菜です。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、楽しみにしてくださいね。	タラは、寒い海に住む魚で、日本では冬によく食べられています。白くて柔らかい身が特徴で、くせが少なく、色々な料理に使いやすい魚です。北海道など寒い地域で多くとれ、鍋料理やフライ、スープなどに使われています。たんぱく質が豊富で、油が少ないのが特徴です。漢字では、「鰯」と書き、雪の多い季節の魚として知られています。	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。
おもに体をづるもどになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ 2群 ①牛乳 ④わかめ	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④たら ①牛乳 ③わかめ	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもどになる食品	3群 ③ニラ ③④にんじん 4群 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葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン ③もやし えのきたけ ④にんにく たまねぎ	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもどになる食品	5群 ②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ⑤アセロラミルク(大豆) 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③さといも ④でん粉 じゃがいも さとう ④油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③酒 トウバンジャン 中華だし ③④しょうゆ ④酢	③かつお節(だし) ④ケチャップ ウスターソース ワイン	だしや調味料など
栄養価	小学生 642 kcal 23.0 g 2.4 中学生 764 kcal 27.8 g 3.1	小学生 637 kcal 21.6 g 2.0 中学生 776 kcal 25.4 g 2.6	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)

6月4日~10日は



歯と口の健康週間

給食センターでは、6月1日~5日にかみごたえのある食品を取り入れた「かみかみメニュー」を出します。日ごろから、かみごたえのある食品を、食べるように、そして意識してよくかんで、食べましょう。



かみごたえのある食品



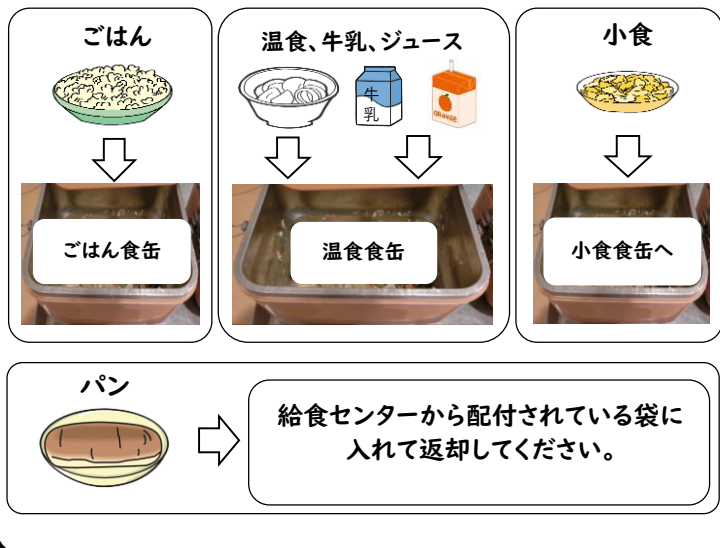
栄養摂取状況調査のお知らせ

期間：6月8日(月)~6月12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。



調査期間中の食べきれなかった給食の返し方



クイズ

体に良い食べ方をしているのはどっち?

「なんといってもカリカリ!」

①いぬさん

- よくかんで食べている
- かたくてかみごたえのある食べ物が好き

「ちゅるるさいこう」

②ねこさん

- いつも早食いをする
- 甘い飲み物や、やわらかい食べ物が好き

よくかむと...

唾液① ②

●唾液がたくさん出たのみ込みやすくなり、味もよくわかる

●むし歯予防になる

●消化吸収によい

●肥満防止になる

●脳の働きがよくなる