



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					
今日の献立について	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肉を炒めて作る煮物です。筑前煮のことを、「がめ煮」という場所もあります。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、かみかみメニューの汁に仕上げられています。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。	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んさん登場します。1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、かみかみメニューの汁に仕上げられています。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かつと焼いています。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の給食も3日目！この機会によく食べて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」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。日本のおもちのどい感じながら、よくかんで食べましょう。
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ③とり肉 ちく厚 厚揚げ ④ふた肉 卵 2群 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 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
おもに体の調子を整えるもとなる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん ④せん茶 4群 ③ごぼう れんこん こんにやく しいたけ ④えだまめ しょうが	③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう こんにやく ③④しょうが	③④にんじん ④こまつな ③④トマト ③④にんじん ④こまつな	③にんじん ニら ③にんにく しょうが 玉ねぎ 大豆もやし はきさいキムチ	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
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 ③④さとう 6群 ③④油	②米 麦 ③じゃがいも ④でん粉 さとう ④油 ごま油 ごま	②コッペパン 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 ③④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
その他調味料	③かつお節(だし) ③④みりん しょうゆ ④酒	③かつお節(だし) ④しょうゆ ④みりん	③こしょう ワイン ケチャップ コンソメ スターソース トマトビュレ アレルゲンフリーパスタ トリガラスープ 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 ぜらチン	③白湯(乳) 塩 ③④しょうゆ こしょう ④ウスターソース
栄養価	小学生 657 kcal 28.6 g 2.2 中学生 801 kcal 29.4 g 2.9	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

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	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。	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もにあうようかえて、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。みなさんも新メニューを考えてみませんか？	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りませんが、栄養たっぷりの豆を食べてくださいね。	『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、黒酢の3つの黒」とサツマイモを「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！	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。苦手な人もサンクローニをぜひ食べてください。
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ③とり肉 豆腐 卵 ④さんま 2群 ①牛乳	③とり肉 ①③牛乳 ③生クリーム	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 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ かつお節 ①牛乳 ④ひじき
おもに体の調子を整えるもとなる食品	3群 ③こまつな ニら ③⑤にんじん 4群 ③玉ねぎ ⑤コーン	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 デュボン	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さやいんげん ③④にんじん ④高菜 ③だいこん ごぼう こんにやく ⑤みかん果汁
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ⑤じゃがいも 6群 ⑤ノンエッグマヨネーズ	②米 麦 ④はちみつ ③バター ③④油	②コッペパン 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 ③じゃがいも ③④さとう ③ごま ④油
その他調味料	③とりガラスープ コンソメ ③⑤しょうゆ 塩 こしょう	③カレー粉 コンソメ チャツネ ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	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 こしょう ④酒	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④黒酢 みりん 一味唐辛子	③酒 かつお節(だし) ④みりん ④しょうゆ ④唐辛子
栄養価	小学生 670 kcal 26.0 g 2.4 中学生 781 kcal 29.3 g 2.9	小学生 646 kcal 24.2 g 1.9 中学生 786 kcal 28.9 g 2.3	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 669 kcal 24.5 g 2.3 中学生 801 kcal 29.4 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	⑤添えブロッコリー ④あじフライ ③野菜たっぷりフォー ②麦ごはん	⑤納豆 ④ごま和え ②麦ごはん ③干し大根のうま煮	⑤レーズンクリーム ④ポテトとツナのカップ焼き ②コッパパン ③肉団子のスープ	⑤親子どんぶり ④こんにやくサラダ ②麦ごはん ③親子丼の具	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
今日の献立について	今日の給食にでていた魚は、「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」という名前がつけられたとされています。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。	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。ねばねばした糸と独特のおいしさがあります。たんぱく質や食物繊維、ビタミンK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。	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どりと卵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するように火加減、卵を入れる量などに気をつけて仕上げられています。	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、体の長さを整えるのに役立ちます。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③ぶた肉 うずら卵 ④あじ 2群 ①牛乳 ④あおさ粉	③とり肉 厚揚げ ⑤納豆 ①牛乳 ③昆布	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 ⑥レーズンクリーム(乳・大豆)	③とり肉 卵 高野豆腐 ①牛乳	③とり肉 豆腐 油揚げ 大豆 麦みそ 豆乳 ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ ⑤ブロッコリー 4群 ③しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ キャベツ	③さいいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③しいたけ 干し大根 ごぼう こんにやく ④キャベツ きゅうり もやし	③にんじん パプリカ ④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こんにやく キャベツ えだまめ コーン	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③クイツイオ ④パン粉 ⑤さとう 6群 ③ごま油 ③④油 ⑤オリーブオイル	②米 麦 ③さいいも ③④さとう ④ごま	②コッパパン ④じゃがいも ③油 ④ノンエッグマヨネーズ	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 麦 ④さとう ④ごま油
その他調味料	③酒 中華だし ④とがらスープ こしょう ③⑤しょうゆ ⑤酢	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酢	③チキンブイヨン コンソメ ③④しょうゆ 塩 こしょう	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④こしょう 塩 酢	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ コチュジャン
栄養価	小学生 623 kcal 25.1 g 1.4 中学生 757 kcal 29.9 g 1.9	小学生 660 kcal 28.7 g 2.4 中学生 784 kcal 33.6 g 2.9	小学生 582 kcal 22.9 g 2.4 中学生 807 kcal 30.6 g 3.5	小学生 622 kcal 26.3 g 1.7 中学生 757 kcal 31.8 g 2.4	小学生 617 kcal 32.5 g 1.6 中学生 749 kcal 39.8 g 2.3

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	④とりの肉の梅まヨ焼き ③こまつなと卵のスープ ②麦ごはん	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	④ジュシーフルーツ ③なすとトマトのスパゲッティ ②コッパパン	⑤キャベツ ④タコライス ③コーンクリーム ②麦ごはん スープ	④アーモンド入り野菜炒め ③かぼちゃのそぼろ煮 ②麦ごはん
今日の献立について	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してくれるとされています。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。	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、揚げた姿がかに(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。	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。	タコライスは、ごはんの上にタコライスの具をのせた沖縄で生まれた料理です。タコライスは、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のせ、タコライス風アメリカ料理です。戦後、タコライスがアメリカから沖縄に伝わり、具材をごはんの上にのせたことからタコライスがうまれた。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。	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とになる食品	1群 ③ベーコン 卵 ④とり肉 2群 ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ⑥のり	③ベーコン ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 ④ぶた肉 大豆 ①③牛乳 ③④チーズ	③ぶた肉 大豆 厚揚げ ④ベーコン ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③にんじん こまつな ④ブロッコリー 4群 ③玉ねぎ コーン えのきたけ ④練り梅	④⑤にんじん ③深ねぎ ④つぼ漬け しいたけ ⑤ごぼう	③にんにく 玉ねぎ なす しめじ ④甘夏みかん パイン もも みかん果汁	③パセリ ③④にんじん ④トマト ③コーン ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤キャベツ	③かぼちゃ さいいんげん 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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 6群 ③油 ④ノンエッグマヨネーズ	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも こむぎこ ④⑤油	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 オリーブオイル	②米 麦 ③じゃがいも 米粉 ③マーガリン(乳ぬき)	②米 麦 ③さとう でん粉 ④アーモンド
その他調味料	③ワイン とがらスープ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④みりん 酒	③とがらスープ みりん 塩 ③④しょうゆ 酒 ⑤塩	③塩 ケチャップ ウスターソース こしょう ゼラチン	③とがらスープ コンソメ ③④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みりん 酒 ③④しょうゆ ④コンソメ こしょう
栄養価	小学生 648 kcal 28.0 g 2.3 中学生 784 kcal 33.1 g 2.9	小学生 601 kcal 20.5 g 2.4 中学生 697 kcal 23.9 g 3.0	小学生 543 kcal 21.8 g 1.7 中学生 778 kcal 29.1 g 2.3	小学生 658 kcal 28.8 g 1.7 中学生 801 kcal 35.0 g 2.3	小学生 633 kcal 23.2 g 1.5 中学生 771 kcal 28.0 g 1.9

※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。(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3(水)	ヨーグルト	給食センター	学校	17(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校
12(金)	みかんジュース	給食センター	学校	30(火)	アセロラミルク	業者	学校
16(火)	納豆	業者	学校	届き次第に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	6月4日~10日は
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>歯と口の健康週間</p>
今日の献立について	<p>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、「鱈」と</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
おもに体をつくるものとなる食品	<p>1群 ③豆腐 油揚げ 麦みそ ④たら 2群 ①牛乳 ③わかめ</p>	<p>③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ①牛乳 ④わかめ</p>	<p>魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>かみかみ かみごたえのある食品</p> 
おもに体の調子を整えるものとなる食品	<p>3群 ③葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン 4群 ③もやし えのきたけ ④にんにく たまねぎ</p>	<p>③ニラ ③④にんじん 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</p>	<p>緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類</p>	
おもにエネルギーのもととなる食品	<p>5群 ②米 麦 ③さいちも ④でん粉 じゃがいも さとう 6群 ④油</p>	<p>②米 麦 ⑦でん粉 ③④さとう ⑥アセロミルク(大豆) ③油 ③④ごま油 ④ごま</p>	<p>こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類</p>	
その他調味料	<p>③かつお節(だし) ④ケチャップ ウスターソース ワイン</p>	<p>③酒 トウバンジャン 中華だし ③④しょうゆ ④酢</p>	<p>だしや調味料など</p>	
栄養価	<p>小学生 637 kcal 21.6 g 2.0 中学生 776 kcal 25.4 g 2.6</p>	<p>小学生 642 kcal 23.0 g 2.4 中学生 764 kcal 27.8 g 3.1</p>	<p>小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)</p>	

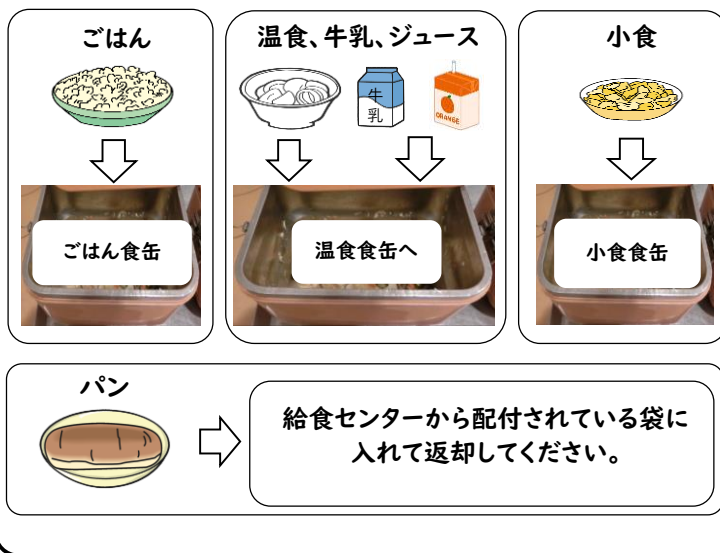
栄養摂取状況調査のお知らせ

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？



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

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