



学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、太字下線で示してあります。

献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材		食品のグループ(主なはたらき)			食物アレルギーに 配慮が必要な 食材	エネルギー Kcal たんぱく質 L/100g	塩化ナトリウム mg/100g	配膳図	ひとくち 一口メモ
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる	たんぱく質	糖質					
1 火	もすく丼(爰ごはん)	こめ むぎ さんおんとう でんぷん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう もすく	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	628	25.1		もすくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。もすくと同じ名前は、他の海藻にくっついて育つことから、「もにつく」がもすくになったそうです。骨を強くするカルシウムやおなかの調子を整えてくれる食物繊維をきんでいます。よく噛んでしっかり食べましょう。
	いわしのつみれ汁			いわし とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな	水田ごぼう だいこん しいたけ えのき	805	32.6		
2 水	爰ごはん 野菜スープ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	677	25.4		オーロラソースは、ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースのことです。オーロラはフランス語で「明け方」「曙」という意味があります。オレンジ色のソースが、明け方の空の色と似ていることが由来といわれています。
	オーロラかんぱち	さんおんとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ(ノン エッグ)	かんぱち		えだまめ	860	33.0		
3 木	米粉パン	米粉パン		ぎゅうにゅう						今日のウィンナーと豆のトマト煮に使われている大豆は、乾燥した大豆を給食センターでゆでて作りしました。大豆は私たちの食事の中で豆腐やみそ、しょうゆなどの材料として使われているとても身近な食品です。他にもいろいろな食材に変身しますので、調べてみてくださいね。
	ウィンナーと豆のトマト煮	じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく ウィンナー 大豆	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ しめじ	610	25.0		
4 金	フレンチサラダ		フレンチドレッシング (乳・卵なし)		にんじん	きゅうり キャベツ コーン	762	30.6		
	かみかみみそ汁	こめ むぎ		ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす 深ねぎ えのき ごぼう	619	28.4		6月4日から6月10日までは、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つためには、よく噛んで食べる、食べたら歯みがきをすること、好き嫌いをせずに栄養バランスのとれた食事をするなどが大切です。今日の「かみかみみそ汁」は、いつもより噛みこたえがあるよう、工夫をしています。噛むことを意識して食べてください。
7 月	爰ごはん 高野豆腐の筑前煮	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ だいこん こんにゃく	598	22.3		筑前煮は、にんじん、大根などの根菜たっぷりの野菜と鶏肉を炒めて作る料理です。福岡県の筑前地方が発祥のため「筑前煮」という名がついたと言われています。今日は、高野豆腐を加えた「高野豆腐の筑前煮」です。給食センターでだしをとって、うま味たっぷりに仕上げました。よく噛んで食べましょう。
	春雨とわかめの酢の物	さんおんとう	アーモンド		にんじん	もやし	756	28.8		筑前煮は、豚肉の脂身と千切りにした野菜で作った、塩味の汁ものことです。沢庵はたくさんの、という意味があります。名前のとおり、野菜をたっぷり食べることができるとは、しっかり食べて午後も元気に過ごしましょう。
8 火	爰ごはん 流し魚焼	こめ むぎ じゃがいも でんぷん		ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな	644	28.2		
	鯖のこまみそ焼き	さんおんとう	こま	さわか 煮みそ			813	34.1		
9 水	爰ごはん 家常豆腐	こめ むぎ でんぷん	こまあぶら あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにゅう	ぶたにく 大豆 厚揚げ 赤みそ	にんじん いら にんじん	699	25.5		家常豆腐は、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味の中国四川省の家庭料理です。中国の四川料理は、辛みをきかせた料理が代表的ですが、給食の家常豆腐は、みなさんが食べやすいよう、辛さを調整しています。ご飯やナムルとバランスよく食べてください。
	もやしナムル	さんおんとう				きゅうり もやし	908	33.8		
10 木	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう						ペロンチーノは、にんにくと唐辛子を炒めて割りをつけたオイルに、ゆでたパスタをいれて仕上げます。今日は、ごぼうをたくさん使ったごぼうのペロンチーノです。食物繊維が豊富なので、みなさんのおなかの調子を整えてくれますよ。よく噛んで食べましょう。
	ごぼうのペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブオイル	ペーコン とりにく セラチン	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ごぼう	612	25.0		
11 金	粒マスタードサラダ	さんおんとう	オリーブオイル		こまつな	きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	835	34.3		
	いちごジャム	いちごジャム								
14 月	爰ごはん 豚しゃが	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく 厚揚げ	にんじん いんげん	632	24.0		豚は、カルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。また、血液をさらさらにする働きや、生活習慣病予防に効果的な成分も豊富に含まれています。今日は甘い生姜湯をつくりました。胃に気をつけてよく噛んで食べましょう。
	野菜の酢の物	さんおんとう	こま		昆布	キャベツ きゅうり	801	29.6		今日は調味料の酢について、お話します。酢は、もともと古くから使われていた調味料と言われています。一般的な穀物酢の他にも、黒酢やりんご酢、バルサミコ酢など様々な種類があります。酢には、蓄えて食欲のないときに食欲を回復してくれる効果がありますので、これからの時期におすすみの調味料です。
15 火	とりごぼうごはん	こめ むぎ さんおんとう	こま あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	にんじん いんげん	635	32.9		今日は栄養調査の1週間です。栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養をとれているか調査し、給食を作るうえで、もっと工夫できないか研究するために行われます。しっかり栄養をとるために、苦手なものは一口挑戦してみてください。
	もすくいりかき玉汁	でんぷん		もすく	たまご とうふ	こまつな にんじん	803	40.2		
	さばのみそ煮				さば みそ					
	ブロッコリーのゆかりあえ					ブロッコリー しそ				

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。伊佐産の食材は、太字下線で示してあります。*

Main table with columns for献立名, 主な食材, 食品のグループ, エネルギー, 体をつくる, 体の調子をととのえる, 食物アレルギー, 配膳図, and 一口メモ.

*※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。