

6月

こんだて表

No.1

(小・中学校用)

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**で示してあります。

令和5年度 6月号

伊佐市立学校給食センター

日 曜日	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)				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	はいげんま 配膳図	ひとくち 一口メモ
				エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	小学校	中学校			
1 木	コッパン	こむぎこ			ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	643	26.6		6月1日は「牛乳の日」です。牛乳への関心を高め、酪農家の仕事を多くの人に知ってもらうことを目的に、2001年、FAOといわれる世界の会議で決まりました。今月から9月まで中学生は、牛乳の量が多くなります。牛乳には成長期の欠かせない栄養が豊富に含まれています。	
	ポークビーンズ	じゃがいも でんぶん	あぶら	ぶたにく レッドキドニー ガルパンソー だいず マローファットビーズ		たまねぎ					
	にんじんだレッシングサラダ マーシャルビーンズ	さとう	あぶら	だいず	だっしぶんにゅう	にんじん ブロッコリー	833	33.8			きゅうり コーン えだまめ
2 金	ひのひかりごはん 冬瓜の煮物	こめ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん いんげん	628	26.0		夏が旬の冬瓜。どうして「冬」の字が使われているか知っていますか？とうがんは、丸ごとのままなら涼しくおいしく、冬まで保存ができるため「冬瓜」と呼ばれるようになったといわれています。水分やカリウムが多く含まれ、たんぱく質も豊富です。	
	かつおみそ	さんおんとう	ごまあぶら	ごま	かつお みそ かつおぶし	にら	840	33.9			ごぼう
5 月	麦ごはん かみかみみそ汁 豚肉と新玉ねぎのしょうが焼き	こめ むぎ			あぶらあげ だいず むぎみそ	にんじん かぼちゃ にんじん こまつな	639	27.3		6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。みなさんはひとくちで何回かんでいますか？「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることもつながります。健康な生活を旨とするため、ひとくち30回以上かむことを目標としましょう。	
		さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ ごぼう なかねぎ たまねぎ	850	35.6			
6 火	少なめわかめごはん 煮込みうどん しらす入りかき揚げ	こめ むぎ			あぶらあげ あぶらあげ	にんじん はねぎ	654	20.5		「梅雨」には、なぜ「梅」の字が使われているのでしょうか。これは、梅が降り続くこの時期が、ちょうど梅の実が熟して収穫される時期であるからです。梅は、梅干しや梅シロップとして食べますが、酸っぱい味が特徴です。この酸っぱさは、疲れた体を回復させる効果や殺菌効果もあります。	
		こむぎこ	あぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゆんぎく	801	24.9			しらす たまねぎ ごぼう
7 水	麦ごはん 鶏と根菜の和風スープ ぶりの西京焼き 野菜の浅漬け	こめ むぎ	じゃがいも		とりにく あぶらあげ	にんじん	621	28.0		主に体の調子を整える働きをする野菜は、大人で1日350gとることが望ましいとされています。小中学生のみなさんは、1回の食事で両手で1杯が適切な量とされています。今日のスープにもたくさんの野菜が入っています。好き嫌いせず食べましょう。	
		さんおんとう		ぶり こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	732	32.8			きやべつ きゅうり
8 木	鮭割りコッパン あさり入りコーンスープ チロッドグ	こむぎこ	じゃがいも ホワイトルウ		とりにく しほはなまめ	にんじん	637	30.4		とうもろこしは、米や小麦のように多くの国で主食とされているだけあって、野菜の中では高カロリーです。また私たちのエネルギー源である糖質、血や肉をつくるたんぱく質を多く含みます。今日はとうもろこしを使ってスープにしました。	
		あぶら	あぶら	ぶたにく だいず	あさり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	842	38.9			コーン たまねぎ グリーンピース たまねぎ
9 金	麦ごはん 夏野菜のカレー フルーツポンチ	こめ むぎ		あぶら	ぶたにく きんときまめ	にんじん かぼちゃ	673	20.1		みなさんは夏野菜といえば、何を思い浮かべますか？夏野菜には、ゴーヤ、なす、ピーマン、きゅうり、トマト、かぼちゃなどがあります。いろいろと形も様々です。また夏野菜は実を食べる野菜が多いのも特徴です。夏野菜を食べて暑い夏をのりこえましょう。	
		さんおんとう			チーズ	にんじん しめじ たまねぎ なす りんご ブルーン もも みかん りんご アセロラ	818	22.7			
12 月	麦ごはん 伊佐野菜のすまし汁 鶏肉のみそ焼き オクラのごま和え	こめ むぎ			とりにく あぶらあげ	にんじん	603	28.2		今週は栄養調査の一週間です。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、もっと工夫ができないかを研究するためにに行います。しっかり栄養をとるために、苦手なものはまず一口挑戦してみてください。	
		さんおんとう	ごま	ごまあぶら	とりにく あかみそ むぎみそ	オクラ ほうれんそう	716	32.7			たまねぎ ごぼう しいたけ えのき きんざんねぎ
13 火	鶏ごぼうごはん かぼちゃのみそ汁 きびなごのサクサク揚げ	こめ むぎ さんおんとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	648	25.9		かぼちゃがおいしい季節になりました。かぼちゃは、色の濃い野菜の「緑黄色野菜」の仲間に含まれ、カロテンという栄養が豊富です。カロテンには免疫力を高める働きがあり、かせなどをひかない強い体を作ってくれます。今日はみそ汁に入っています。	
		じゃがいも	あぶら	あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	859	33.9			ごぼう こんやく きんざんねぎ
14 水	麦ごはん 切干大根の煮物 手作りおかかぶりかけ 河内晩柑	こめ むぎ	じゃがいも ざらめ		とりにく あつあげ	にんじん いんげん	609	24.0		河内晩柑とは、初夏から夏にかけて収穫できる、黄色く大きなみかんです。見た目が大きさはグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦みは少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。また果汁が多いのも特徴です。味わって食べてください。	
		さんおんとう	ごま	ごまあぶら	かつおぶし	しらす	805	32.1			かわちばんかん
15 木	米粉パン デミシチュー ごぼうサラダ チーズ(中学生のみ)	こめこ	じゃがいも さんおんとう	あぶら	ぶたにく だいず	にんじん パセリ	601	23.9		カレーやシチューに欠かすことのできないじゃがいもは、南米アンデス山脈の高地が原産といわれています。じゃがいもは、主にエネルギーになるグループの食品に分類されますが、ビタミンCも多く、また熱に強いという特徴があります。	
		さんおんとう	ノンエッグマヨネーズ		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	835	32.6			ごぼう きゅうり コーン チーズ

6月

こんだて表

No.2

(小・中学校用)

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。



令和5年度 6月号
伊佐市立学校給食センター

Main table with columns for date, main ingredients, food groups, energy, and descriptions. Includes icons for milk and rice.