

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、**太字下線**で示してあります。

令和6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 体の調子をととのえる		小学校	中学校											
3 月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう					614	24.9		6月1日は「牛乳の白」でした。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。						
	しょうがけんちん汁				とうふ	うすあげ	にんじん	たまねぎ	ごぼう	しいたけ										
	アジフライ	こむぎこ	ばんこ	あぶら	あじ							759			29.2					
4 火	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう					672	27.1		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にもつながります。今週の給食は、特にかむことを意識したメニューを取り入れています。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。						
	かみかみみそ汁				だいす	うすあげ	にんじん	かぼちゃ	たまねぎ	ごぼう	きんざんねぎ									
	豚肉と玉ねぎの生姜炒め	さんおんとう	ごまあぶら	ふたにく	ふたにく			にんじん	こまつな	たまねぎ		849			33.7					
5 水	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう					631	20.7		水田ごはんは、通常のごほうに比べて長さが短く、柔らかくてみずみずしいのが特徴です。水田で作るので、農薬の使用を減らせるそうです。給食では衛生管理の面から茹でて使用していますが、お家では生のままサツとあく抜きすれば、サラダにも使えます。						
	豚じゃが	じゃがいも	ざらめ	あぶら	ふたにく	あつあげ	にんじん	いんげん	たまねぎ	こんにやく										
	水田ごはんとうひしきのサラダ	さんおんとう	ノンエックマヨ	こめみそ	ひじき			にんじん	ほうれんそう	ごぼう	コーン	815			27.0					
6 木	コッペパン	こむぎこ	さとう	マーガリン		だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう				565	26.2		ホークビーンズは、その名の通り、ホーク(豚肉)とビーンズ(豆)をトマトと一緒に煮込んだアメリカの家庭料理です。給食でよく出てくる大豆だけではなく、ひよこまめ・赤いんげんまめ・マローファットピースと4種類の豆が使われています。豚肉と豆が入る料理なので、たんぱく質をしっかりとることができます。						
	ホークビーンズ	じゃがいも	でんぷん	あぶら	ふたにく	ひよこまめ	だいす	あかいんげんまめ	マローファットピース											
	にんじんドレッシングサラダ		ドレッシング					にんじん	トマト	いんげん	たまねぎ	752			33.7					
7 金	華美の鶏飯(麦ごはん)	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう					583	21.5		華美大島の郷土料理「華美の鶏飯」は学校給食でも人気のメニューのひとつです。華美の地元住民が島に来た薩摩の役人をおもてなしするための料理だったといわれています。ご飯の上にかけて食べる丼もののメニューはよくかますに、食べてしまいがちです。なので、できるだけ意識してよくかんで食べてくださいね！						
	ごぼう入りかね	さんおんとう	さつまいも	こむぎこ	あぶら			にんじん	かぼちゃ	ごぼう	きんざんねぎ	しいたけ			パパイア	だいこん				
	一食きざみどり					のり						727			26.7					
10 月	キムタクごはん	こめ	むぎ	ごまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう					688	24.9		キムタクごはんは、キムチとたくあんが入っているので、この名前がつけました。長野県塩尻市の学校給食が発祥です。子どもたちに、もっと漬物物を食べてほしいという栄養士の思いから生まれたメニューだそうです。キムチの辛みとたくあんのコリコリした食感がよく、今では全国的に入賞メニューになっています。						
	わかめスープ			ごま	ごまあぶら	やきふた	とうふ	わかめ												
	春巻き	こむぎこ	さとう	あぶら	とりにく			にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし	たけのこ			835	30.4				
11 火	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう					628	28.7		今日は豆乳が入ったみそ汁です。豆乳は何からできているか知っていますか？正解は大豆です。大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳ができます。豆乳は、牛乳と同じようにそのまま飲んだり料理に使ったり、また見た目も似ていますが、違うところは「脂肪分」が少ないことです。						
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも			あつあげ	むぎみそ	とうにゅう	にんじん		たまねぎ	きんざんねぎ									
	さばの唐のり焼き		ごまあぶら	さば	あおのり			にんじん		コーン		796			35.4					
12 水	プロッコリーのアーモンド和え			アーモンド				にんじん		コーン										
	夏野菜カレー(麦ごはん)	こめ	むぎ	あぶら	ふたにく	きんときまめ	ぎゅうにゅう	チーズ	しめじ	たまねぎ	なす	りんご	ブルー	みかん	パイン	りんご	アセロラ	681	20.2	
	フルーツポンチ	さとう																862	24.5	
13 木	縦割りコッペパン	こむぎこ	さとう	マーガリン		だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう				620	30.6		今日は、チリドッグです。いつも以上に手をきれいに洗ってからパンにチリソースを挟んで食べましょう！チリソースには、チリパウダーという香辛料が入っています。チリパウダーには唐辛子やオレガノ、パプリカといったいくつかの香辛料をあわせて作られているものです。辛いだけでなく、風味豊かな香辛料です。						
	あさり入りコーンスープ	じゃがいも	ポワイトルウ		とりにく	しるはなまめ	あさり	きゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	コーン	たまねぎ								
	チリドッグ	あぶら		ふたにく	だいす			にんじん	グリーンピース	たまねぎ		820			39.1					
14 金	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう					617	24.8		今日は、みなさんに人気メニューの「もすく丼」です。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」という名前は、他の海藻にくっついて腐つことから「藻につく」＝「もすく」になったそうです。もすくのツルっとした食感や歯ごたえを味わって食べましょう！						
	豚汁	じゃがいも			ふたにく	うすあげ	むぎみそ				にんじん	こまつな			たまねぎ	だいこん	ごぼう	こんにやく		
	もすく丼の具	さんおんとう	でんぷん	あぶら	ふたにく	だいす	もすく		にんじん	ピーマン	たまねぎ	コーン			774	30.5				

