

# 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)		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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)					
								小学校	中学校					
3 月	麦ごはん	<b>こめ</b>	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	<b>にんじん</b>	たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく <b>きんざんねぎ</b>						
	アジフライ	こむぎこ	ばんこ	あぶら	あじ			プロッコリー	しそ	759			29.2	
4 火	麦ごはん	<b>こめ</b>	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。健康な生活を指すため、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 むぎみそ	<b>にんじん</b>	かぼちゃ	たまねぎ ごぼう <b>きんざんねぎ</b>					
	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			<b>にんじん</b>	こまつな	849			33.7	
5 水	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>				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	<b>にんじん</b>	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			<b>にんじん</b>	ほうれんそう	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						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		<b>にんじん</b>	トマト いんげん	たまねぎ	565			26.2
	にんじんドレッシングサラダ			ドレッシング				<b>にんじん</b>	プロッコリー	きゅうり コーン えだまめ	752			33.7
7 金	華美の鶏飯(麦ごはん)	<b>こめ</b>	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	あぶら	とりにく	たまご	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b>	はねぎ	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	こむぎこ	さとう					<b>にんじん</b>	かぼちゃ	ごぼう			727	26.7
10 月	キムタクごはん	<b>こめ</b>	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	やきふた	とうふ	わかめ	<b>にんじん</b>	こまつな	たまねぎ きくらげ				
	春巻き	こむぎこ	さとう	あぶら	とりにく			<b>にんじん</b>		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	<b>こめ</b>				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		<b>にんじん</b>		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			プロッコリー	<b>にんじん</b>	コーン			796	35.4
12 水	夏野菜カレー(麦ごはん)	<b>こめ</b>	むぎ	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう			681	20.2		今日は、『夏野菜』である、かぼちゃとなすを使ったカレーです。夏野菜には、夏の暑さに負けないためのビタミン類が多く含まれていたり、暑さで火照った体を冷やしたりビタミンの種類によってさまざまな効果があります。旬のものは、収穫量が多いため比較的安価で新鮮で栄養も高く、味もおいしいのでお家でも積極的に食べましょう！		
	フルーツポンチ	さとう			きんときまめ	チーズ		<b>にんじん</b>	かぼちゃ	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			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						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	<b>にんじん</b>	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			<b>にんじん</b>	グリーンピース	たまねぎ	820			39.1
14 金	麦ごはん	<b>こめ</b>	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		<b>にんじん</b>	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	<b>にんじん</b>	ピーマン	たまねぎ コーン			774	30.5

# 6月

# こんだて表

No.2

(小・中学校用)

がっこう 給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。

いさ 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	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)						エネルギー		はいぜんま 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						
17 月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう			606	24.3		今週一週間は、栄養調査を実施します。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行います。学校給食は栄養バランスのとれたものですが、完食してこそ健康や成長につながります。しっかり栄養をとるために、苦手なものもまずは一口挑戦してみましょう。			
	伊佐野菜のみそ汁			とうふ	うすあげ		にんじん	たまねぎ	ごぼう	しいたけ			734	28.5	
18 火	鶏肉の照り焼き	さとう			とり	にく			611	30.2		梅雨とは、「梅」に「雨」と書きます。「梅の実が熟す時期の雨」なので、この名前が付いたと言われています。梅には、食欲を増進させるだけでなく、疲労回復の効果もあります。梅などのさっぱりした食材を食べて、じめじめした梅雨を乗り切りましょう。			
	オクラのごまドレし和え		ごまドレッシング				オクラ	ごまつな	824	40.5					
19 水	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう			624	24.7		毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。みなさんの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会生活を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育はとても大切です。			
	高野豆腐の煮物	じゃがいも	さんおんとう	あぶら	ごまあぶら		にんじん	いんげん	765	30.3					
20 木	バターパン	こむぎこ	さとう	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう			624	25.7		今日は、デミシチューです。デミシチューとは、牛すね肉やぎゅうじし、牛の骨にセロリや玉ねぎなどの香味野菜などでとった出汁「フォン」に小麦粉を油を長時間炒めた「ブラウンルー」を加えて作るデミグラスソースを使った煮込み料理です。			
	デミシチュー	じゃがいも	さんおんとう	あぶら	ふたにく	たいす	にんじん	パセリ	829	33.3					
21 金	鶏ごぼうごはん	こめ	むぎ	あぶら	とり	にく	うすあげ	ぎゅうにゅう	650	26.5		きびなごは、鹿児島県でよく獲れる魚です。その中でも、産島はきびなごの水揚げ量が日本一です。体長10cmほどの体に銀白色の帯のような模様が入っている魚です。鹿児島では帯のことを「キビ」と呼ぶことからこの名前がつけました。カラッと油で揚げると骨まで食べられるので、成長期のみなさんに必要なカルシウムをとることができます。			
	かぼちゃのみそ汁	こむぎこ	さんおんとう	あぶら	たいす	みそ	きびなご		827	32.9					
24 月	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう			631	26.7		今日は、サバのアイオリ焼きです。『アイオリソース』とは、すりつぶしたんにく・卵黄・オリーブオイル・レモン汁・塩こしょうを混ぜて作られたソースです。名前の由来は、んにくを意味する“ail(アリ)”と“oil(オイル)”の組み合わせから来ています。給食用にアレンジしたアイオリソースをお楽しみください！			
	オクラと厚揚げのみそ汁			あつあげ	むぎみそ		オクラ	にんじん	だいこん	えのき			たまねぎ	きんざんねぎ	783
25 火	鱈のアイオリ焼き	さんおんとう		ノンエッグマヨ	さば										あさりには、血液を作るために必要な鉄分が多く含まれています。鉄分が足りなくなると顔色が悪い・フラフラするなどの症状がみられるようになります。スポーツをするときと一緒に鉄分などのミネラルも失われがちです。そこで鉄分を多く含む食べ物もしっかり食べることが大切です。
	華わかめの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら				きゅうにゅう		608	24.3					
26 水	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう			640	24.2		麻婆豆腐とは、豚肉のひき肉と豆腐を豆板醤や甜面醤などで炒め煮したもので、約200年前に四川省の料理人の妻が、貧しくて材料もない中、あり合わせのもので来客向けに作ったものが始まりとされています。四川省の麻婆豆腐はとても辛いのが特徴です。給食の麻婆豆腐は、みんながおいしく食べられるように甘めに作っています。			
	あさり入り中華スープ	グイッティオ	ばんこ	さとう	ごまあぶら	あぶら	とり	にく	あさり	にんじん			ごまつな	たら	777
27 木	豚キムチ丼の具	さらめ	ごまあぶら		ふたにく										麻婆豆腐とは、豚肉のひき肉と豆腐を豆板醤や甜面醤などで炒め煮したもので、約200年前に四川省の料理人の妻が、貧しくて材料もない中、あり合わせのもので来客向けに作ったものが始まりとされています。四川省の麻婆豆腐はとても辛いのが特徴です。給食の麻婆豆腐は、みんながおいしく食べられるように甘めに作っています。
	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう			640	24.2					
28 金	麻婆豆腐	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	ふたにく	たいす	とうふ	あかみそ							今日は、なすのなべしぎです。なすに練りみそを塗って焼いた「みそ田楽」を江戸(東京)では「しぎ焼き」と呼んでいたことから、鍋で作るみそ味のなす料理が「なべしぎ」と呼ばれるようになりました。豚肉となすを油で炒め、甘辛いみそ味で仕上げた見た目は少し地味ですが、ごはんが進むおいしい一品です。
	杏仁フルーツ	さとう	みずあめ	でんぷん					616	29.8					
28 金	割割りコッペパン	こむぎこ	さとう	マーガリン					616	29.8		キーマカレーはインド発祥の料理です。キーマという言葉には「細かいもの」という意味があります。ひき肉と野菜はみじん切りにして作りました。今回は大豆のミンチも使用しています。パンには喜んで食べましょう。			
	レタスと卵のスープ	じゃがいも	でんぷん		ベーコン	たまご			814	38.2					
28 金	キーマカレー	カレールー	あぶら		ふたにく	たいす			603	24.0		今日は、なすのなべしぎです。なすに練りみそを塗って焼いた「みそ田楽」を江戸(東京)では「しぎ焼き」と呼んでいたことから、鍋で作るみそ味のなす料理が「なべしぎ」と呼ばれるようになりました。豚肉となすを油で炒め、甘辛いみそ味で仕上げた見た目は少し地味ですが、ごはんが進むおいしい一品です。			
	麦ごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう			603	24.0					
28 金	臭だくさん汁	じゃがいも	でんぷん		とり	にく	とうふ								今日は、なすのなべしぎです。なすに練りみそを塗って焼いた「みそ田楽」を江戸(東京)では「しぎ焼き」と呼んでいたことから、鍋で作るみそ味のなす料理が「なべしぎ」と呼ばれるようになりました。豚肉となすを油で炒め、甘辛いみそ味で仕上げた見た目は少し地味ですが、ごはんが進むおいしい一品です。
	なすのなべしぎ	さんおんとう	あぶら	ふたにく	あかみそ				763	29.8					
28 金	桃のゼリー	さとう	みずあめ												今日は、なすのなべしぎです。なすに練りみそを塗って焼いた「みそ田楽」を江戸(東京)では「しぎ焼き」と呼んでいたことから、鍋で作るみそ味のなす料理が「なべしぎ」と呼ばれるようになりました。豚肉となすを油で炒め、甘辛いみそ味で仕上げた見た目は少し地味ですが、ごはんが進むおいしい一品です。
	臭だくさん汁	さんおんとう	あぶら	ふたにく	あかみそ				763	29.8					