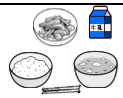
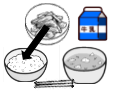
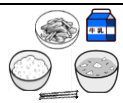
# 6月　こんだて表

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7年度　6月
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 | エネルギーになる | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | エネルギー(Kcal) 小学校 | たんぱくしつ(g) 小学校 | 配膳図 | 一口メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | 少なめひのひかりごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | | | 647 | 25.0 | | 昨日の6月1日は「牛乳の日」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。 |
| | 肉うどん | うどん ざらめ | あぶら | ぶたにく あぶらあげ | | にんじん | ごぼう **たまねぎ** **きんざんねぎ** **しいたけ** | | | | |
| | 切干大根の炒め物 | さんおんとう | ごま ごまあぶら あぶら | かつお | | にんじん ほうれんそう | きりぼしだいこん | 823 | 31.1 | | |
| 3 火 | ひのひかりごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | | | 676 | 25.2 | | 玉ねぎは、1年間を通して栽培され、収穫されています。みそ汁に使われている新たまねぎは、収穫 後にすぐに出荷されるため、春先から夏の始まりだけ市場に並びます。普段の玉ねぎよりも、柔らかく、辛みが少ないため、サラダなどで火を通さなくてもおいしく食べることができます。 |
| | 新たまねぎとなすのみそ汁 | じゃがいも | | とうふ むぎみそ おから | わかめ | にんじん | **たまねぎ** えのき なす **きんざんねぎ** | | | | |
| | 鶏のから揚げ | でんぷん | あぶら | とりにく | | | | 853 | 30.9 | | |
| | 野菜ソテー | | ごまあぶら | | | こまつな | キャベツ **もやし** コーン | | | | |
| 4 水 | 麦ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 662 | 26.4 | | 6月4日は、「6（む）」「4（し）」にちなんで、「むし歯予防デー」とされています。そして、4日から10日までは「歯と口の健康 週間」です。期間中は、噛み応えのある食材がたくさん給食 に登場します。1口30回を目標によく噛んで食べましょう。 |
| | 豚丼 | ざらめ | あぶら | ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ | | にんじん ほうれんそう | **たまねぎ** えのき こんにゃく | | | | |
| | 春雨の酢の物 | さんおんとう はるさめ | ごま ごまあぶら | | | にんじん | きゅうり キャベツ | 835 | 32.6 | | |
| | ヨーグルト | | | | ヨーグルト | | | | | | |
| 5 木 | 黒糖パン | こむぎこ さとう こくとう | マーガリン | | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | 641 | 24.4 | | ツナとポテトのチーズ焼きは、調理員さんたちが1つずつ丁寧に手作りしました。約1800個のカップを並べ、炒めた具材を入れた後にチーズをかけ、じっくりとオーブンで焼きあげました。調理員さんたちの愛情たっぷりのツナとポテトのチーズ焼き、味わって食べましょう。 |
| | ABCスープ | マカロニ | あぶら | ベーコン | | にんじん | **たまねぎ** キャベツ えだまめ | | | | |
| | ツナとポテトのチーズ焼き | じゃがいも なまクリーム | あぶら | まぐろ | チーズ | パセリ | **たまねぎ** | 848 | 31.5 | | |
| 6 金 | キムチごはん | こめ むぎ | ごま ごまあぶら | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさいキムチ えだまめ | 628 | 28.6 |  | 4日から10日まで続く歯と口の健康 週間にちなんで、かみかみメニューの元気豆をメニューに取り入れました。よく噛むことは、全身の健康の維持や免疫力 の 向上 に繋がります。健康な生活を目指すためにも、よく噛むことを意識しましょう。 |
| | ワンタンコーンスープ | でんぷん タンメン | ごまあぶら | とりにく とうふ | | にんじん ほうれんそう | **たまねぎ** コーン きくらげ | | | | |
| | 元気豆 | くろざとう | あぶら | だいず にぼし | | | | 800 | 35.6 | | |
| 9 月 | 麦ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 653 | 28.0 |  | 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。 |
| | みそけんちん汁 | じゃがいも | ごまあぶら | あぶらあげ とうふ むぎみそ | | にんじん | だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく **きんざんねぎ** | | | | |
| | 三色そぼろ | ざらめ | あぶら | とりにく だいず たまご | | | えだまめ | 831 | 34.8 | | |
| 10 火 | 麦ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 642 | 23.9 |  | 「家 常 豆腐」は、中国の家庭料理です。家に常にある食材を使って作るため、漢字で「家」、「常」、「豆腐」と書いて「ジャージャーンドウフ」と呼びます。麻婆豆腐は、豆腐を使いますが、家常 豆腐は揚げた豆腐を使い、豚肉や色々な野菜と一緒に炒めたご飯が進む一品です。 |
| | 家 常 豆 腐 | ざらめ でんぷん | あぶら ごまあぶら | ぶたにく あつあげ あかみそ | | にんじん チンゲンサイ | **たまねぎ** **しいたけ** たけのこ | | | | |
| | きゅうりともやしのナムル | さんおんとう | ごま ごまあぶら | | | | きゅうり **もやし** コーン | 824 | 29.8 | | |
| 11 水 | カレー風味ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 655 | 21.9 | | 今日の献立は、カレー風味ごはんにクリームソースをかけ、その上に炒めたパン粉をのせる、ドリアに見立てたメニューです。ドリアとは、ピラフなどのごはんの上にクリームソースやチーズをかけてオーブンで焼いた料理で、洋食の一つです。みなさん、上手にトッピングをして、ドリア風にすることができましたか？ |
| | クリームソース | こめこ じゃがいも なまクリーム | マーガリン | とりにく ベーコン しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | **たまねぎ** しめじ | | | | |
| | トッピングパン粉 | パンこ | バター | | チーズ | パセリ | | 828 | 26.9 | | |
| | こんにゃくの海藻サラダ | さとう （ノンオイルドレッシング） | | | わかめ | | こんにゃく きゅうり キャベツ | | | | |
| 12 木 | バーガーパン | こむぎこ さとう | マーガリン | | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | 637 | 27.7 | | 今日のスープには、今が旬のトマトとレタスが使われています。よりおいしい旬の野菜を選ぶポイントを紹介します。トマトは、ヘタが新鮮であるか、皮にハリがあるものを、レタスは芯の切り口が10円玉ぐらいの大きさで、葉がみずみずしく、つやのあるものを選びましょう。このポイントを覚えたら、みなさんもおいしいトマトとレタスが見分けられるようになりますよ！ |
| | 白身魚フライ | パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | ホキ | | | | | | | |
| | キャベツソテー | | あぶら | | | | キャベツ | 799 | 33.7 | | |
| | 一食ノンエッグタルタルソース | | あぶら | | | パセリ | たまねぎ ピクルス | | | | |
| | レタスとトマトのスープ | じゃがいも でんぷん | | ベーコン たまご | | トマト パセリ | **たまねぎ** えのき レタス | | | | |
| 13 金 | ひのひかりごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | | | 642 | 24.0 | | なすのなべしぎは、毎年 夏頃に伊佐の給食 に 登場している季節のメニューです。なすのなべしぎの主役のなすは、 夏の始まりの5月から7月が旬となっています。なすには、夏バテを予防する効果があるので、積極的になすを食べて、夏バテを予防しましょう。 |
| | ちゃんこ汁 | でんぷん さとう こむぎこ | あぶら | とりにく ぶたにく とうふ たちうお | | にんじん | だいこん こんにゃく ごぼう えのき キャベツ **きんざんねぎ** **たまねぎ** | | | | |
| | なすのなべしぎ | さんおんとう | あぶら | ぶたにく こめみそ あかみそ | | にんじん ピーマン | なす | 811 | 29.8 | | |
| | 桃ゼリー | さとう | | | | | ももかじゅう | | | | |

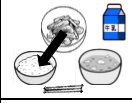
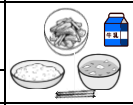
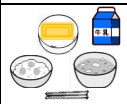
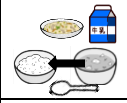
※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

# 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7年度　6月
伊佐市立学校給食センター

| 日<br>曜日 | 献立名<br>(牛乳は毎日つきます)<br>主な食材 | 食品のグループ(主なはたらき)<br>エネルギーになる | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | エネルギー(Kcal)<br>小学校 | たんぱくしつ(g)<br>小学校 | 配膳図 | 一口メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16<br>月 | 麦ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 637 | 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日の食事で両手で1杯が適切な量とされています。今日のメニュー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。 |
| | 肉じゃが | ざらめ じゃがいも | あぶら | ぶたにく あつあげ | | にんじん いんげん | たまねぎ しいたけ こんにゃく | | | | |
| | 鮭じゃこ青菜ふりかけ | | ごま ごまあぶら | しらす さけ | | はだいこん | | 817 | 34.8 | | |
| 17<br>火 | ひのひかりごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | | | 625 | 26.1 | | 今日の給食には、伊佐産の食材がたくさん使われています。特に、きびなごのタレに使われている金山ねぎは、伊佐で栽培されているブランドねぎです。金山ねぎは、白くて長く、みずみずしいのが特徴的です。伊佐市は、朝と夜の気温の差が大きく、野菜の栽培に適しています。伊佐産の大豆、玉ねぎ、しいたけもみそ汁でいただきましょう。 |
| | 伊佐めぐみのみそ汁 | じゃがいも | | だいず あぶらあげ むぎみそ | | にんじん | ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ きんざんねぎ | | | | |
| | きびなごの金山ねぎダレ | ざらめ でんぷん | あぶら | | きびなご | | きんざんねぎ | 797 | 32.2 | | |
| | ブロッコリーのゆかりあえ | | | | | ブロッコリー しそゆかり | | | | | |
| 18<br>水 | 麦ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 642 | 25.4 |  | トッポギは、韓国の料理でよく使われているお餅です。日本のお餅は、もち米から作られていますが、トッポギはうるち米から作られています。やわらかくのびやすい日本の餅に比べて、トッポギはムチッと歯ごたえのある食感が特徴的です。 |
| | トッポギとわかめのスープ | トッポギ | ごま ごまあぶら | とりにく とうふ | わかめ | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ コーン | | | | |
| | チンジャオロースー | さんおんとう でんぷん | ごまあぶら | ぶたにく | | にんじん ピーマン | たけのこ | 818 | 32.0 | | |
| 19<br>木 | クロワッサン　毎月19日は食育の日 | こむぎこ さとう | マーガリン バター | たまご | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | 654 | 23.6 | | ペンネとは、イタリア語で「羽根」や「ペン」を表します。普通のパスタとは違い、表面がギザギザになっており、真ん中に穴があるため、ソースが良く絡み、味が染み込みやすいのが特徴的です。 |
| | ペンネのボロネーズソース | ペンネ なまクリーム | マーガリン | ぶたにく だいず | チーズ | にんじん トマト パセリ | たまねぎ しめじ | | | | |
| | カラフルサラダ | はちみつ | オリーブオイル(ノンオイルドレッシング) | | | あかピーマン | きゅうり キャベツ コーン | 849 | 29.6 | | |
| 20<br>金 | 鶏ごぼうごはん | 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 | ごぼう えだまめ | 634 | 24.7 |  | 地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。地産地消は、生産者と消費者の距離が近いため、輸送などにかかる二酸化炭素の排出量を減らすことができます。また、つくる人の顔が見えるのも良い点ですね。 |
| | 新たまねぎと厚揚げのみそ汁 | じゃがいも | | あつあげ むぎみそ | | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ もやし | | | | |
| | 彩り野菜の卵焼き | さとう でんぷん | あぶら | たまご ぶたにく かつおぶし | こんぶ | にんじん ほうれんそう | たまねぎ | 804 | 30.6 | | |
| 23<br>月 | 麦ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 621 | 28.7 | | 今日からの1週間、「栄養調査」が始まります。栄養調査は、みなさんが普段どのくらいの栄養をとっているのか調べる大切な調査です。そして、給食を作るときに、もっと工夫ができないか研究をするために行います。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。 |
| | 八宝豆腐 | さとう でんぷん | ごまあぶら | ぶたにく とうふ たら ホキ | | にんじん きぬさや | たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ | | | | |
| | しゅうまい | こむぎこ でんぷん さとう | ごまあぶら | ぶたにく | | | たまねぎ | 807 | 36.0 | | |
| | ピリ辛きゅうり | さんおんとう | ごまあぶら | | | | きゅうり | | | | |
| 24<br>火 | 麦ごはん | こめ むぎ | | | ぎゅうにゅう | | | 700 | 20.8 |  | 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。日本人と豆の付き合いは長く、縄文時代から食べられていたことが分かっています。豆には、肉や魚に負けないぐらいのたんぱく質が含まれているため、成長期のみなさんにはしっかりと食べてほしい食材の1つです。 |
| | 大豆とひき肉のカレー | じゃがいも カレールウ | あぶら | ぶたにく だいず きんときまめ | チーズ | にんじん | たまねぎ プルーン りんご | | | | |
| | レモンゼリーのフルーツ和え | さとう | | | | | みかん パイナップル もも レモンかじゅう | 901 | 26.7 | | |
| 25<br>水 | ひのひかりごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | | | 633 | 25.7 | | 梅は、5月から7月にかけて旬を迎え、6月の今が最盛期となっています。熱中症の対策といえば梅が思い浮かぶほど、梅には疲労回復の効果があることが知られています。これからも続く夏の暑さも梅を食べて乗り切りましょう! |
| | 豚汁 | じゃがいも | あぶら | ぶたにく あぶらあげ むぎみそ | | にんじん | ごぼう だいこん こんにゃく まめもやし きんざんねぎ | | | | |
| | いわしの梅煮 | さとう でんぷん | | いわし | | | うめ | 795 | 31.8 | | |
| | 小松菜の炒め物 | さんおんとう | ごま ごまあぶら | | | こまつな にんじん | キャベツ | | | | |
| 26<br>木 | コッペパン | こむぎこ さとう | マーガリン | | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | 633 | 22.2 | | 甘夏みかんは、酸味が少なく、甘みが強い、爽やかな酸味と甘みのバランスが特徴的です。今日の甘夏みかんは、お隣の熊本県で収穫されたものです。普通のみかんに比べて、大きさが大きく、皮が厚いため手で剥くのは難しく、包丁を使うと食べやすいです。 |
| | 肉団子のケチャップ煮 | じゃがいも さんおんとう でんぷん パンこ | あぶら | ベーコン ひよこまめ とりにく ぶたにく | | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ しめじ | | | | |
| | なっちゃんサラダ | さとう はちみつ | あぶら | | | | きゅうり キャベツ あまなつみかん | 885 | 30.6 | | |
| | マーシャルビンズ | さとう | あぶら | だいず | だっしふんにゅう | | | | | | |
| 27<br>金 | ひのひかりごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | | | 651 | 29.7 | | かつおには、鉄分とビタミンが豊富に含まれています。そのため、疲労回復や貧血予防に効果的です。鹿児島県は、鰹の漁獲地として全国的に有名で、特に枕崎市は日本一のかつお節生産地です。 |
| | もずく入りかきたま汁 | でんぷん | | たまご とうふ | もずく | こまつな にんじん | たまねぎ えのき | | | | |
| | かつおの五色みそがらめ | じゃがいも さんおんとう でんぷん | あぶら | かつお だいず あかみそ | | にんじん | えだまめ | 814 | 36.6 | | |
| 30<br>月 | ひのひかりごはん | こめ | | | ぎゅうにゅう | | | 634 | 25.2 | | 今日の果物の「かわちばんかん」は、初夏から夏にかけて収穫することができる、黄色くて大きな柑橘です。見た目は、グループフルーツに少し似ていますが、苦味は少なく、さっぱりとした甘みのある味わいです。大きな「かわちばんかん」を調理員さんたちが、一つずつ丁寧に切り分けました。 |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | ざらめ でんぷん | | とりにく だいず あつあげ | | にんじん かぼちゃ いんげん | たまねぎ こんにゃく | | | | |
| | 小魚ふりかけ | さんおんとう | ごま ごまあぶら | しらすぼし かつおぶし | しおこんぶ | | | 792 | 31.3 | | |
| | くだもの | | | | | | かわちばんかん | | | | |