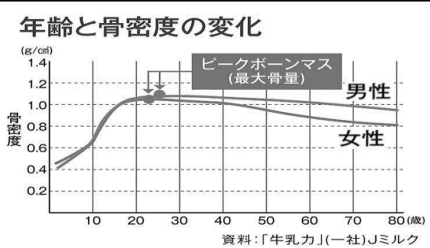


※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	献立表の見かた		
こんだてめい	④	①	<p>心を込めて、安全でおいしい給食づくりに励みます。みなさんも毎日元気に学校生活を送れるよう、楽しく、おいしく食べてください!</p>  <p>今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。</p> <p>今月の地場産物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こめ(いさまい) ・たまねぎ ・ピーマン ・だいず ・もやし
	②	③	
今日のおもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品	
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
今日のおもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)	
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類	
今日のおもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう	
	6群	油脂(油類)・種実類	
その他調味料	だしや調味料など		
栄養価	小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	中学生		

カルシウム、しっかり摂れていますか?

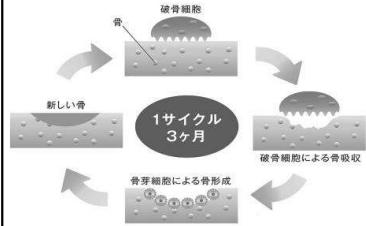
カルシウムは、骨や歯をつくる大切な栄養素です。特に成長期の子供たちには、欠かせません。骨の丈夫さを決める骨密度。骨密度は10代で増加し、大人になるとそれを維持していきます。骨量のピークをいかに高くするかで将来の骨の健康が左右されます。



年齢と骨密度の変化

資料:「牛乳力」(一社)Jミルク

骨は毎日、少しずつ壊れて体外に出ていき、また新しい骨が作られていきます。こうして3年くらいかけて全部の骨が生まれ変わり、少しずつ大きくなっていきます。そのため、継続してカルシウムを摂りましょう!



牛乳が苦手な人は、他の食品で補いましょう!

- 小松菜 約130g
- 納豆 約250g
- 牛乳 1本 (カルシウム 9220mg)
- 焼きのり 約80g
- しらす干し 約100g

中学生は、6月～9月までの3か月間、牛乳が増量します!

200ml → 250ml

牛乳200ml ↓ カルシウム 227mg

牛乳 ↑ カルシウム 57mg アップ!

牛乳250ml ↓ カルシウム 284mg

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい	① 焼き春巻き	⑥1食さぎみのり(センター層) ④鶏飯の具 ⑤かきあげ	④オクラのごま和え	④キーマカレー	④あじの菁のり焼き ⑤茎わかめの炒め物
	②ひのひかりごはん ③肉団子の甘酢煮	②麦ごはん ③鶏飯のスープ	②ゆかりごはん ③大豆の磯煮	②ナン(センター層) ③豆のクリームスープ	②ひのひかりごはん ③じゃがいも
今日のおもに体をつくるものになる食品	1群 ③あつあげ とりにく ④ぶたにく	④とりにく たまご	③とりにく ④だいず あつあげ さつまあげ	③とりにく ④しろいんげんまめ ④ぶたにく ④だいず ひよこまめ とうにゅう	③とうふ あぶらあげ みそ ④あじ ⑤ベーコン
今日のおもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ⑥きさぎみのり	①ぎゅうにゅう ③ひじき	①③ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④あおのりこ ②きわかめ
今日のおもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③④にんじん ③ピーマン	③はねぎ ④⑤にんじん ⑤しゅんぎく	②しそゆかり ③いんげん ③④にんじん ④オクラ ほうれんそう	③パセリ ③④にんじん ④トマト	⑤にんじん
その他調味料	③たけのこ ③④たまねぎ しいたけ ④キャベツ	④しいたけ たくあん ④たまねぎ ごぼう	③しいたけ こんやく ④コーン きゅうり	③しめじ ③④たまねぎ	③たまねぎ えのき もやし ふかねぎ ⑤キャベツ コーン
栄養価	小 713 kcal 20.6 g 中 887 kcal 25.5 g	小 644 kcal 21.9 g 中 783 kcal 27.1 g	小 619 kcal 22.1 g 中 793 kcal 28.2 g	小 614 kcal 29.3 g 中 814 kcal 37.2 g	小 619 kcal 25.3 g 中 782 kcal 31.4 g

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	④卵やき ⑤高菜の油炒め ②ひのひかりごはん ③筑前煮	④お茶ドレッシングサラダ (牛丼) ②麦ごはん ③牛丼の具	④こまつな炒め ②少なめ麦ごはん ③汁なし担々麺	⑥1食タルトソース(センター編) ④白身魚フライ/⑤キャベツソテー ②バーガーパン トマトのスープ	伊佐の日 ⑤ヨーグルト 【学配】 ④なすのなべしぎ ②ひのひかりごはん ③具だくさん汁
今日の献立について	筑前煮は、ごぼうやにんじん・れんこんなどの根菜類や芋類などの野菜と鶏肉を炒めて作る魚物です。名前の由来は筑前は、福岡県の筑前地方の名物だったのでこの名前がつけました。しかし、筑前地方では「筑前煮」ではなく、「がめ煮」と呼ばれています。	毎年、6月は「食育月間」です。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。家族や友達と楽しく食事をすること、大切な食育のひとつです。給食も楽しく食べるためにマナーを守りましょう。	今日の「汁なし担々麺」に入っているしいたけは地元伊佐で作られたものです。地元で作られた食材を地元で食べることを「地産地消」といいます。みなさんの住んでいる伊佐で作られているもの、ほかにもどんなものがあるのか調べてみるのも、おもしろそうですね。	「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは栄養に満ちた野菜です。トマトには、リコピンという赤い色素成分が含まれ、老化を防ぐ作用や肌や皮膚を若く保つ作用、ガン予防に効果があるなど、多くの働きがあります。	なすのなべしぎは、毎年夏ごろ伊佐の給食に登場している季節のメニューです。なすは夏の始まりの5月から7月が旬です。また、今日使用している豚肉は、鹿児島県産の豚肉を料理に合わせたカットして給食センターに納めていただきました。味わって食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	③とりにく あつあげ ④たまご ぶたにく ⑤あぶらあげ ①ぎゅうにゅう	③ぎゅうにく あぶらあげ こやうどうふ ①ぎゅうにゅう	③ぶたにく だいにず みそ ④ツナフレーク(まぐろ) ①ぎゅうにゅう	③ベーコン たまご ④ホキ ①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	③とりにく どうふ ④ぶたにく みそ ①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト
おもに体の調子を整えるものになる食品	③いんげん ④ほうれんそう ③④⑤にんじん ⑤たかなづけ ③ごぼう こんにやく たけのこ れんこん しいたけ ④たまねぎ	③ほうれんそう ③④にんじん ③たまねぎ えのき こんにやく ④きゅうり コーン キャベツ せんちゃ(おちゃのは)	③にんじん チンゲンサイ ④こまつな ③しいたけ たけのこ きくらげ ふかねぎ ④キャベツ コーン	③トマト パセリ ③たまねぎ えのき レタス ⑤キャベツ ②こむぎこ さとう ③じゃがいも ④でんぷん ④パンこ こむぎこ ②マーガリン ③④⑤あぶら ⑥ノンエッグタルトソース	③④にんじん ④ピーマン ③だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ふかねぎ ④なす ②こめ ③じゃがいも でんぷん ④さとう ④あぶら
おもにエネルギーのものになる食品	②こめ ③じゃがいも ③④⑤さとう ③④あぶら ⑤ごまあぶら	②こめ おぎ ③④さとう ③あぶら ④オリーブオイル ごま	②こめ おぎ ③さとう スパゲッティ ③あぶら ごまあぶら	②こむぎこ さとう ③じゃがいも ④でんぷん ④パンこ こむぎこ ②マーガリン ③④⑤あぶら ⑥ノンエッグタルトソース	②こめ ③じゃがいも でんぷん ④さとう ④あぶら
その他調味料	③酒 ③④かつお節 ④塩 昆布 ③④⑤醤油 ③⑤みりん	③しょうが みりん 酒 ③④醤油 ④酢 塩	③にんにく しょうが バイタン 酒 豆板醤 甜麺醤 ③④醤油 ④塩 こしょう	③醤油 チキンパイオン 酒 ③④⑤塩 ③⑤こしょう	③かつお節 ③④醤油 酒 ④しょうが みりん
栄養価	小 684 kcal 24.5 g 中 856 kcal 30.5 g	小 611 kcal 24.4 g 中 780 kcal 30.6 g	小 665 kcal 26.3 g 中 846 kcal 33.0 g	小 638 kcal 27.7 g 中 800 kcal 33.7 g	小 652 kcal 26.2 g 中 797 kcal 31.5 g

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	④元気豆 ②キムタクごはん ③ワンタンスープ	④もずく丼の具 ②麦ごはん ③さつまい	④鶏のから揚げ ⑤ブロッコリーのゆかり和え ②ひのひかりごはん ③けんちん汁	④ツナ卵サンド ③夏野菜の ②織わりコッパン ミネストローネ	④豚肉の梅酒煮 ②ひのひかりごはん ③ちゃんこ汁
今日の献立について	みなさん、おははじきに起きていますか？まずは、おはようございますと元気な声で挨拶をしましょう。次に二本目をもちます。次に三本目を握りつけのけのせ、菜箸のつけ部分にあてがいます。これが正しい持ち方です。そして、上のはしだけを動かして使います。今日の元気豆の大豆は、煮干しなど、おはしをうまく使って食べてみましょう！	「もずく」は、ぬめぬめとしたこげ茶色のひも状の海藻です。海藻の多くは、岩にくっついて大きくなりますが、もずくはかき海藻にくっついて育つ珍しい海藻です。「凍につく」とことから「もずく」と呼ばれています。家庭で食べる物にして食べることが多いと思いますが、給食のかくれ人気メニュー「もずく丼」もおすすです。ぜひお家で試してみてくださいね。	今日のから揚げの鶏肉は、増え鶏肉店さんから納めていただいたお肉です。鹿児島県産の新鮮なお肉を料理に合わせて大きさを变更后、朝早くに給食センターに届けていただきました。調理員さんが下味をつけ、1つずつ丁寧に揚げました。味わって食べましょう。	ミネストローネは、野菜をたっぷり使ったイタリアの食事に欠かせない家庭料理といわれています。今日は、トマトやかぼちゃ、枝豆など夏野菜を使ったミネストローネです。夏の時期に旬を迎える夏野菜には、体の余分な熱をとる働きがあります。夏野菜を食べ、暑い時期も元気に過ごしましょう！	今日は「豚肉の梅酒煮」です。梅が 많이 収穫される時期は5月から6月にかけてです。梅のままだと食べられないので、「梅干し」や「梅シロップ」「梅酒」などに加工されます。今日は、梅酒などの調味料で豚肉と野菜を煮ました。しっかりと加熱して、アルコールを飛ばしているため、みなさんも安心して食べてください！
おもに体をつくるものになる食品	②③ぶたにく ③どうふ、とりにく ④だいにず ①ぎゅうにゅう ④マイワシ(にぼし)	③とりにく あつあげ みそ ④ぶたにく だいにず ①ぎゅうにゅう ④もずく	③どうふ あぶらあげ ④とりにく ①ぎゅうにゅう	③ベーコン ひよこまめ ④ツナフレーク(かつお)たまご ①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	③とりにく とびうお みそ ④ぶたにく ①ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん チンゲンサイ ②はくさいキムチ たくあん えだまめ ③たまねぎ きくらげ キャベツ ふかねぎ	③④にんじん ④ピーマン ③だいこん ごぼう こんにやく こだいずもやし ふかねぎ ④たまねぎ コーン	③にんじん ④ブロッコリー しそゆかり ④だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ふかねぎ	③トマト かぼちゃ ④パセリ ③キャベツ えだまめ ③④たまねぎ	③にら ③④にんじん ④いんげん ③だいこん こだいずもやし えのき こんにやく キャベツ しめじ ④たまねぎ
おもにエネルギーのものになる食品	②こめ おぎ ③こむぎこ でんぷん さとう ④くろさとう ②ごまあぶら ③④あぶら	②こめ おぎ ③さつまいも ④さとう でんぷん ③④あぶら	②こめ ③じゃがいも ③ごまあぶら ③④あぶら ④でんぷん	②こむぎこ ②③さとう ③マカロニ ②マーガリン ③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	②こめ ③でんぷん ④さとう ③ごまあぶら ④あぶら
その他調味料	②にんにく しょうが ②③塩 ③鶏がらスープ こしょう ②③④醤油 ④みりん	③かつお節 ③④しょうが みりん ④醤油 酒	③かつお節 塩 みりん ③④醤油 ④にんにく しょうが 酒	③にんにく チキンパイオン 醤油 塩 こしょう	③かつお節 塩 ④梅酒 しょうが 醤油
栄養価	小 619 kcal 23.9 g 中 787 kcal 29.9 g	小 623 kcal 23.5 g 中 794 kcal 29.2 g	小 693 kcal 24.8 g 中 853 kcal 28.9 g	小 651 kcal 25.2 g 中 862 kcal 32.5 g	小 626 kcal 25.9 g 中 779 kcal 32.1 g


※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	⑤ピリ辛きゅうり ④しゅうまい(2個ずつ) ②麦ごはん ③八宝豆腐	④レモンゼリーのフルーツあえ ②麦ごはん ③ポークカレー	④鮭の三色そぼろ ②麦ごはん ③豚汁	⑤マーシャルピンズ(センター脇) ④ごぼうサラダ ③肉団子と豆の ②コッペパン ケチャップ煮	④きびごのみそがらめ ③かぼちゃの そばろ煮
今日の献立について	今日、1週間は、栄養調査を実施します。給食の摂取状況から、必要な栄養素がきちんととれているか調べたり、嗜好状況を調べたりします。調査の結果は毎日の献立に反映されます。今週は種類ごとに残食を減らすようにご協力をお願いします。	玉ねぎを切ると涙が出てきます。これは、玉ねぎのなかから出る揮発性物質が原因です。この揮発性物質は、加熱すると分解され、甘味成分に変化します。今日のカレーにも、よく炒めた玉ねぎが入っています。また、フルーツポンチは、はちみつレモンゼリーを使いました。さっぱりおいしく食べてほしいですね!	今日は「麦」が入った麦ごはんです。麦には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、水に溶けるものと溶けないものがあります。水に溶けるものは、腸内の良い菌を増やしてくれます。水に溶けないものは、腸の掃除をしてくれます。麦は、このどちらも含まれています。	主に、体の調子を整えるはたらきをする野菜は、大抵で1日350グラム摂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日の食事の中で1杯分が適切な量とされています。今日の給食には、大人約120gの野菜が入っています。すききらいせず、食べられるといいですね。	きびごは、鹿児島県でたくさんとれる小魚です。骨ごと食べることでカルシウムがしっかりとれます。カルシウムは骨を作るために必要な栄養素で、成長期の時期には特にうれしい栄養素です。よく噛んで食べましょう!
おもに体をつくるものになる食品	③ぶたにく いとかまぼこ とうふ ④とりにく ぶたにく ホタテ貝エキス	③ぶたにく きんとときまめ	③ぶたにく あぶらあげ みそ おから ④さけフレーク たまご	③ベーコン とりにく ひよこまめ ⑤だいず	③とりにく あつあげ だいず ④みそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ②⑤だっしふんにゅう	①ぎゅうにゅう ④きびご
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんじん きぬさや ③きくらげ たけのこ キャベツ ③④たまねぎ ⑤きゅうり	③にんじん トマト ③たまねぎ えだまめ りんご プルーン ④パイン もも みかん レモンかじゅう	③にんじん ③ごぼう だいこん こんにやく こだいずもやし ふかねぎ ④えだまめ	③にんじん ビーマン トマト ④ブロッコリー ③たまねぎ しめじ ④ごぼう きゅうり コーン	③かぼちゃ いんげん ③たまねぎ こんにやく
その他調味料	③鶏がらスープ 中華スープ こしょう ③④⑤醤油 ④チキンブイヨン しょうが にんにく ④⑤塩 ⑤豆板醤	③にんにく しょうが カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ	③④塩 ④しょうが 酒 みりん ④醤油	③ワイン こしょう ケチャップ ウスターソース ④醤油 酢 ⑤③⑤塩 ⑤ココアパウダー	③かつお節 酒 ③④醤油 しょうが みりん
栄養価	小 645 kcal 28.3 g 中 800 kcal 33.4 g	小 688 kcal 20.8 g 中 889 kcal 26.0 g	小 650 kcal 26.1 g 中 836 kcal 32.0 g	小 666 kcal 23.3 g 中 896 kcal 31.1 g	小 676 kcal 27.0 g 中 843 kcal 34.5 g


日(曜)	29日(月)	30日(火)
こんだてめい	⑥ノンエッグマヨネーズ(センター脇) ④シンリアンライスの具/⑤せんキャベツ ②麦ごはん ③わかめスープ	④かわらばんかん ④河内晩柑 ③高野豆腐の 卵とじ
今日の献立について	みなさんは「シンリアンライス」を知っていますか? シンリアンライスは、佐賀県のご当地グルメで、あたたかいはんの上に旨辛く炒めたお肉と生野菜を乗せ、マヨネーズをかけた料理です。今日は給食バージョンにアレンジして、ボイルした野菜と炒めたお肉、卵不使用のマヨネーズをごはんの上にかけて食べましょう。	今日の果物「河内晩柑(かわらばんかん)」は、初夏から夏にかけて収穫することができる、黄色い大きな柑橘類です。見た目は、グレープフルーツに少し似ていますが、歯ごたえは少なく、さっぱりとした酸味のあふれる味わいです。大きな「かわらばんかん」を調理販売さんたちが、ひとつずつ丁寧に切り分けました。
おもに体をつくるものになる食品	③ベーコン とうふ ④ぶたにく	②とりにく あぶらあげ ③ウインナー こうやどようふ たまご
おもに体の調子を整えるものになる食品	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんじん こまつな ⑤あかピーマン ③たまねぎ きくらげ えのき ④たまねぎ りんご ⑤キャベツ	②③にんじん ③ほうれんそう ②ごぼう えだまめ ③たまねぎ しいたけ もやし キャベツ ④かわらばんかん
その他調味料	②こめ むぎ ④さとう はちみつ ③④ごまあぶら ④ごま ⑥ノンエッグマヨネーズ	②こめ むぎ さとう ②③あぶら
栄養価	小 644 kcal 27.8 g 中 812 kcal 34.6 g	小 626 kcal 29.4 g 中 788 kcal 36.4 g

学校給食のご飯の量


伊佐の給食は、毎日伊佐産ひのひかりが納品されて、精米したばかりのお米を炊いています。ご家庭で食べるご飯の量はどれくらいでしょうか?給食では、下の写真の通り、学年に合わせて量を変えています。




通常ごはん: 約155g
【小学校 低学年】



通常ごはん: 約180g
【小学校 中学年】



通常ごはん: 約200g
【小学校 高学年】



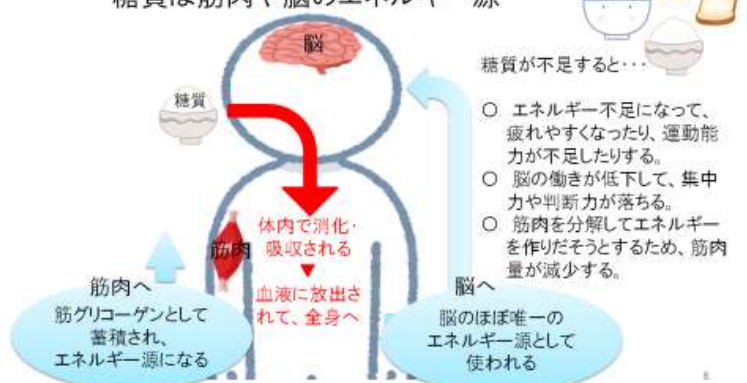
通常ごはん: 約225g
【中学校】

ご飯・パン・麺類は、主食になります。主食が足りないと筋肉が減る?

主食の役割

集中力アップ・スタミナアップ・疲労回復

主食のおもな栄養素は糖質
糖質は筋肉や脳のエネルギー源



糖質が不足すると...

- エネルギー不足になって、疲れやすくなったり、運動能力が不足したりする。
- 脳の働きが低下して、集中力や判断力が落ちる。
- 筋肉を分解してエネルギーを作りだそうとするため、筋肉量が減少する。