

# 10がつよていにこんだてひょう

## 瀬戸内町立学校給食センター

※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。  
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



目を大切に!



日(曜)	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		
献立名											
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	566	716	636	831	597	781	649	852	649	801	
たんぱく質 (g)	23.3	28.0	30.5	38.5	22.5	28.7	21.4	27.4	23.9	29.6	
あか	1群	③とうふ ④こんさいハンバーグ		③とりにく だいす あつあげ ④ぶたにく みそ		③とりだんご とうふ とうにゅう ④いわし ⑤みそ		③しまぶた きんときまめ		②とりにく さつまあげ あぶらあげ ③とうふ たまご	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ⑤のり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう	
みどり	3群	③⑤にんじん ⑤こまつな		③④にんじん ④にら		③こまつな ③⑤にんじん ⑤ほうれんそう		③トマト ④にんじん		②③にんじん ③こまつな こねぎ	
	4群	③こんにゃく だいこん たまねぎ しいたけ ぶかねぎ ⑤キャベツ		③えだまめ こんにゃく だいこん たまねぎ しいたけ ④ごぼう		③はくさい ぶかねぎ えのきたけ ⑤もやし		③えだまめ たまねぎ ブルーン りんご ④キャベツ きゅうり コーン		②えだまめ ごぼう しめじ ③たまねぎ しいたけ しぶり えのきたけ	
き	5群	②こめ むぎ ③さといも		②こめ むぎ		②こめ ③マロニー		②こめ むぎ ③じゃがいも		②こめ もちこめ さつまいも ④コロッケ	
	6群			③あぶら		④⑤あぶら ⑤ねりごま		③あぶら ④ドレッシング		②④あぶら	
一口メモ	今日は語呂合わせで「とうふの日」です。けんちん汁に入っています。とうふは約2000年前に中国で作られたのが最初だと言われています。漢字では腐るという文字が使われますが、中国語で「柔らかく弾力のあるもの」という意味があります。		豚みそに使われている豚肉とにらは、とても相性の良い組み合わせです。にらの強い香りのもとになる成分が、豚肉のビタミンの働きを高めてくれます。町内全ての学校で運動会・体育大会も終わりました。豚肉を食べて元気回復に努めましょう。		豆乳にはサポニンという栄養素が含まれ、血液中の余分な脂肪を流してくれる働きがあります。低カロリーで代謝を上げてくれるので、ダイエット効果も期待できます。		豚肉に含まれるビタミンB1(ビーワン)という栄養素は、エネルギーを作り出す働きを助けたり、体の疲れを回復させる効果があります。今日はカレーに入れました。しっかり食べましょう。		たくさんあれば貯めておける「お金」と違い、「栄養」は貯めておくことができません。多く取り過ぎても、少なすぎても体を健康に保つことはできないのです。必要な栄養素をしっかりとる食事を大切にしましょう。		
日(曜)	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		
献立名											
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	691		840		639		839		635		
たんぱく質 (g)	32.0		38.2		24.0		30.4		27.5		
あか	1群	③とりにく いんげんまめ ④ハンバーグ		③とりにく とうふ みそ ④シーチキン		③つくね ぶたにく あつあげ ちくわ		③ミートボール ④とりにく			
	2群	①ぎゅうにゅう ③スキムミルク		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④しおこんぶ		①ぎゅうにゅう			
みどり	3群	③にんじん		③④にんじん ③にら		③いんげん ③④にんじん		③にんじん こまつな こねぎ			
	4群	③たまねぎ えだまめ ⑤キャベツ		③だいこん キムチ はくさい もやし ④きゅうり コーン		③ごぼう しいたけ こんにゃく わりほしだいこん ④はくさい きゅうり コーン		③たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ			
き	5群	②パン ③さつまいも ⑤ゼリー		②こめ ④じゃがいも		②こめ むぎ ③じゃがいも		②こめ ③はるさめ ④さつまいも			
	6群	③④バター ⑤あぶら		③あぶら ④マヨネーズ ごま		③あぶら		④あぶら			
一口メモ	今日は「目の愛護デー」なので、目のピント調整に良いとされるビタミンAを含むブルーベリーゼリーを出します。長時間のスマホやゲームにも注意して、目を休めるようにしましょう。		みそチゲには豆腐が入っています。豆腐はとてもなじみがあって、日本で生まれた食品のように思いますが、実は遠い昔に遣唐使とともに中国から日本へ伝わってきました。		干し大根は、寒さで野菜が育ちにくい冬に野菜の栄養を取る方法として考えられた保存食です。生の大根には少ないビタミンDや鉄分を多く含みます。少ししかないので、しっかりと食べてみましょう。		さつまいもには「食物せんい」が多くふくまれていて、べんぴ予防に役立ちます。また含まれるビタミンCは熱で壊れにくいので、効果的にビタミンをとることができます。				



日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
献立名	⑤ラフランスゼリー ④ほうれんそうのナムル ②ごはん ③ちゅうかどん	④さんま かぼすレモンに ②むぎごはん ③さつまじる	④ぶたにくのしょうがいため ②むぎごはん ③とりのみずたき	④デコボンサラダ※炒りパン粉 ②サフランライス ③きのこドリア	④きびなごのナッツがらめ ②むぎごはん ③タイピーエン

エネルギー (kcal)	615	797	694	876	617	815	634	834	638	839
たんぱく質 (g)	22.5	28.7	29.6	36.6	29.5	38.2	24.6	31.5	26.9	34.4

あか	1群	③しまぶた うすらたまご	③とりにく あつあげ みそ ④さんま ⑤あぶらあげ かつおぶし	③とりだんご とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	③とりにく ベーコン ③いんげんまめ	③ぶたにく かまぼこ うすらたまご
	2群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ⑤しらすぼし	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③スキムミルク チーズ	①ぎゅうにゅう ④きびなご
みどり	3群	③いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう	③にんじん こねぎ ⑤こまつな	③④にんじん ④いんげん	③にんじん ほうれんそう パセリ	③にんじん
	4群	③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④もやし	③だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ⑤もやし コーン	③はくさい だいこん ぶかねぎ えのきたけ ④たまねぎ しめじ いとこんにゃく	③たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ ④はくさい きゅうり デコボン コーン	③たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや きくらげ
き	5群	②こめ ⑥ゼリー	②こめ むぎ ③さつまいも	②こめ むぎ ③マロニー	②こめ ③パンこ	②こめ むぎ ③マロニー
	6群	③あぶら ④ごまあぶら	⑤ごまあぶら	④あぶら	③バター ④あぶら ごま	③④あぶら ④アーモンド

**一口メモ**  
ナムルは韓国の家庭料理のひとつで、野菜や山菜を塩ゆでしたものを調味料とごま油であえた料理です。料理だけでなく、野菜自体もナムルといいます。韓国の家庭の冷蔵庫には、常に数種類のナムルが用意されているそうです。

魚の脂に含まれるDHAは脳の栄養素と言われ、成長期に積極的にとりたい成分です。今日のさんまもDHAが豊富で、骨まで丸ごと食べられるようやわらかく加工してありますよ。

穀物のうち、あわ・きび・ライ麦などをまとめて「雑穀」といいます。近年、その豊富な栄養が見直されていて、食事にとりいれることでミネラルや食物せんいがとれます。

今日はきのこドリアに炒ったパン粉をふりかけて配膳します。サフランライスにきのこドリアをかけて一緒に食べてください。サラダに使ったデコボンは、熊本が一大産地のひとつです。

いわしやきびなごのように、骨まで丸ごと食べられる魚は苦手という人が多い気がします。20歳までに骨量を十分にためて、将来の骨粗鬆症を予防するためにも、好き嫌いをせず食べてほしいです。

日(曜)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
献立名	④こまつなのあまずあえ ②むぎごはん ③やさいのごまに	⑤チョコクリーム ④まめのキッシュ ⑥ケチャップ ②こがたコッペパン ③ポトフ	⑤みかん ④ショーロンポー ②少なめ ③みそラーメン ゆかりごはん ふうピーファン	④しまぶたパイアヤどん ②むぎごはん ③あきのかおりのみそしる	⑤ヨーグルト ④ホイコーロー ②むぎごはん ③コーン たまごスープ

エネルギー (kcal)	618	812	674	829	655	804	646	847	632	819
たんぱく質 (g)	24.6	31.7	28.0	35.0	25.0	30.1	25.1	32.0	28.6	36.1

あか	1群	③とりにく あつあげ さつまあげ だいず みそ	③ウインナー ④ベーコン ミックス たまご しらはなまめ	③ぶたにく みそ ④ショーロンポー	③だいず あぶらあげ みそ ④しまぶた たまご	③とりにく たまご ④ぶたにく
	2群	①ぎゅうにゅう ③こんぶ	①④ぎゅうにゅう ④チーズ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト
みどり	3群	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③にんじん フロッコリー ④ほうれんそう	②しそ ③にんじん こねぎ	③④にんじん ③④こねぎ	③にんじん こまつな こねぎ
	4群	③ごぼう しいたけ ④もやし コーン	③だいこん キャベツ ③④たまねぎ	③たまねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン ⑤みかん	③だいこん しいたけ ④パイア	③きくらげ コーン ③④たま ねぎ ④キャベツ ぶかねぎ
き	5群	②こめ むぎ ③さといも じゃがいも	②パン ③じゃがいも ⑤チョコクリーム	②こめ ③ビーファン	②こめ むぎ ③さつまいも さといも	②こめ むぎ
	6群	③ごま あぶら	③あぶら	③ごま ごまあぶら	④あぶら ごま	③ごまあぶら ④あぶら

**一口メモ**  
これから里芋が旬を迎えます。日本では古くから食べられており、「山の芋」に対して「里の芋」と名前がついたといい、米が伝わる前は日本人の主食だったそうです。

キッシュはフランスの郷土料理です。パイ生地の上に、卵と生クリームを使った生地を流し込んで作ります。給食ではパイ生地は使わず、紙カップに生地を流して焼きます。

今日はみそラーメンの麺を延びにくいビーファンにかえて作ってみました。麺が団子になりにくいので、配膳がしやすくなると思います。ビーファンはうるち米から作られます。

奄美では、パイアのことを「もっか」とも言います。青い実は野菜として利用されます。たんぱく質を分解する酵素が含まれるので、お肉と一緒に料理すると柔らかく仕上がります。

ホイコーローは中国の料理です。お祭りにさげられた豚肉を、祭りの後おいしく食べられるようにと考えられた料理だそうです。本場は葉にくと一緒に炒めます。

日(曜)	30(月)	31(月)
献立名	⑥りんごタルト ④ひじきサラダ ⑤きざみのり ②けいはん ③スープ	④ほしのフルーツポンチ ②さつまいもむしパン③ミートパンネ

エネルギー (kcal)	655	828	621	818
たんぱく質 (g)	25.2	32.0	23.9	31.0

あか	1群	②③とりにく ②たまご	②とうにゅう ③ぶたにく だいず
	2群	①ぎゅうにゅう ④ひじき ⑤きざみのり	①ぎゅうにゅう ③チーズ
みどり	3群	②にんじん こねぎ ④あかピーマン	②③にんじん ③パセリ
	4群	②しいたけ パパイアづけ ④コーン きゅうり	③たまねぎ マッシュルーム ④もも パイン みかん
き	5群	②こめ ⑥タルト	②ケーキックス さつまいも ③パンネ ④レモンゼリー
	6群	④アーモンド オリーブオイル	③あぶら

**一口メモ**  
ひじきは見た目においしくないとわれがちですが、ひじきに含まれるカルシウムは、海藻の中でトップクラスです。成長期にとっても大切な栄養素なので、積極的に食べましょう。

今日はさつまいもの角切りが入った蒸しパンを手作りしました。ハロウィンを意識してフルーツポンチは月と星の形をしたゼリーが入っています。おいしく食べてもらえるとうれしいです。

## 残食調査結果について(お知らせ)

6月12日(月)~16日(金)までの1週間、小学3・4年生と中学2年生を対象に、残食調査を実施しました。町内の結果について、お知らせします。

残食重量 (kg)

	R5 6月	R4 6月
小学校	47	27.6
中学校	15.6	6.2
合計	62.6	33.8

前年度に比べると、小学校も中学校も残食が増えていました。学校給食は、みなさんの成長に必要な栄養が1日の半分はとれるように、計算して作っています。苦手な食べ物が出てきたり、量が多いと感じる人もいるかもしれませんが、少しでもよりよい成長につながるよう工夫して作っていますので、少しずつでも食べる量が増えていくとうれしいです。

