

6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。



日(曜)	3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		
献立名	⑤みかんかじゅう ④フレンチサラダ ②おちゃおパン ③なすとトマトのスパゲティ		④もずくのでんぷら ⑤ブロッコリーのおひたし ②ごはん ③ごじる		⑤あじつけ のり ④しまりのすのもの ②ごはん ③かぼちゃとにくだんごのもの		④しびとポテトのオーロラソース ②むぎごはん ③しぶりのすましじる		⑤ラフランスゼリー ⑥きざみのり ④やさしいアーモンドあえ ②けいはん ③スープ		
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	645	830	657	859	623	817	632	827	604	780	
たんぱく質 (g)	24.9	32.1	23.7	30.1	24.1	30.8	26.2	33.2	25.8	32.8	
あか	1群	②たまご ③ベーコン ぶたにく		③あぶらあげ だいず みそ ④ちくわ たまご		③にくだんご あつあげ こうやどうふ		③とうふ ④しび みそ		②たまご ②③とりにく ④あぶらあげ	
	2群	①ぎゅうにゅう ②スキムミルク ③チーズ		①ぎゅうにゅう ④もずく スキムミルク		①ぎゅうにゅう ④わかめ ⑤あじつけのり		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう ⑥のり	
みどり	3群	③ピーマン トマト パセリ ④にんじん		③こねぎ ④にんじん ④にら ⑤ブロッコリー		③かぼちゃ いんげん ④にんじん		③にんじん こねぎ		②こねぎ ②④にんじん ④ほうれんそう	
	4群	③たまねぎ なす しめじ ④コーン キャベツ きゅうり ⑤みかんかじゅう		③えのきたけ ごぼう しいたけ ③④たまねぎ		③たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく ④コーン しまური		③しぶり たまねぎ なす えのきたけ		②しいたけ パパイアづけ ④キャベツ	
き	5群	②こむぎこ ③スパゲティ		②こめ ③じゃがいも ④こむぎこ		②こめ		②こめ むぎ ④かたくりこ じゃがいも		②こめ ⑤ゼリー	
	6群	②あぶら ③オリーブオイル ④ドレッシング		④あぶら ⑤ごま		④ごま		④あぶら ごま		④アーモンド	
一ロメモ	今日は緑茶の粉を使ってお茶蒸しパンを作りました。鹿児島県には霧島や知覧など有名なお茶の産地がたくさんあります。お茶に含まれるカテキンは、ウイルスから体を守ってくれる働きがあります。		奄美でとれるもずくは、沖縄産に比べると1本1本が太く、コシがあるのだそうです。今日は他の野菜と一緒に天ぷらにしました。もちもちした食感を楽しんで、味わって食べてください。		島うりは5月中旬から7月中旬旬が旬で、酢の物、煮物、汁物などの調理法があります。水分が多く、ビタミンCやカリウムなどを含むので、熱中症対策としても食べることができます。		奄美でしびと呼ばれているのは、「キハダマグロ」という魚です。1年を通してよくとれるので、焼いたり、揚げたり、刺身にしたりして、よく食べられています。今日はケチャップ味のソースでからめました。		奄美の鶏飯は、笠利町赤木名が発祥といわれています。昔は鶏肉はごちそうだったので、1羽まるごと使った鶏飯は、とても豪華なもてなし料理だったといえます。時間があれば、鶏飯の作り方を調べてみてください。		
日(曜)	10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		
献立名	⑤ヨーグルト ④とりレバーのナッツがらめ ②むぎごはん ③はるさめシイモン		⑤プリン ④チーズポテト ②たてわりパン ③トマト たまごスープ		⑤さんしょくごまあえ ④とりにくのレモンソースかけ ②むぎごはん ③とうふのみそじる		④てばなかのことうに ⑤こまつなごまふうみため ②むぎごはん ③あおさのスープ		⑤フルーツあんじん ④ほうれんそうのナムル ②ごはん ③はっぼうさい		
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	678	875	630	775	704	885	628	839	615	796	
たんぱく質 (g)	32.6	40.8	29.0	35.4	26.4	31.2	28.4	37.6	23.1	29.2	
あか	1群	③たまご ③④とりにく ④とりレバー		③とりにく たまご ④ウインナー		③とうふ みそ おから ④とりにく		③ぶたにく だいず とうふ ④てばなか ⑤かまぼこ		③しまぶた さつまあげ	
	2群	①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト		①ぎゅうにゅう ④チーズ		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう ③あおさ		①ぎゅうにゅう	
みどり	3群	③にんじん こまつな こねぎ ④にら		③トマト にんじん ほうれんそう ④パセリ		③こねぎ ③⑤にんじん ④パセリ ⑤こまつな		③にんじん ⑤こまつな		③④にんじん ③ちんげんさい ④ほうれんそう	
	4群	③たまねぎ しいたけ		③レタス ③④たまねぎ		③キャベツ もやし ④レモンかじゅう ⑤しまური		③たけのこ たまねぎ しぶり えのきたけ ⑤コーン		③たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ きぬさや ④もやし	
き	5群	②こめ むぎ ③はるさめ		②パン ③かたくりこ ④じゃがいも ⑤プリン		②こめ むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ		②こめ むぎ		②こめ ③かたくりこ ⑤フルーツあんじん	
	6群	④あぶら ピーナッツ		④オリーブオイル		④あぶら ⑤ごま		③あぶら ⑤ごまあぶら ごま		③④ごまあぶら	
一ロメモ	レバーは鉄分の多い食品のひとつです。鉄は成長に欠かせない栄養素で、不足するとめまいや立ちくらみなどが起こります。苦手な人もまずは一口がんばって食べてみましょう。		トマトは「食べると医者が増える」と言われ、医者いらずな栄養がある野菜です。病気から体を守るバリアの役割をします。今日は生のトマトをスープに入れました。		みなさんが元気に毎日を過ごすためには、運動や睡眠と、バランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。バランスを簡単に整えるためには、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることです。		あおさは海そうの仲間です。流通しているあおさのほとんどは養殖されているもので、天然物は海の浅瀬にある岩に生息しています。冬から春にかけてが旬の時期です。		皆さんの食事の姿勢はどうですか？よい姿勢で食べると、栄養の吸収がよくなり、よりよい成長につながります。背すじをのばし、お皿をもって食べることを意識しましょう。		

日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
献立名	①きびすあえ ②ごはん ③ぶたにくとしぶりのみそに	①ごましお ②すくなめ ③にくだん ④こごかなポテト	①メロン ②パイアピラフ ③コーンたまごスープ	①あまなつフルーツミックス ②むぎごはん ③なつやさいカレー	①ゴーヤとぶたにくのうめがらめ ②ごはん ③みだくさんスープ

	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
エネルギー (kcal)	624	817	703	921	588	755	695	913	677	886
たんぱく質 (g)	24.1	30.6	25.3	32.6	23.8	30.0	21.5	27.6	25.6	33.0

あか	1群	③しまぶた さつまあげ あつあげ みそ	③ぎゅうにく あぶらあげ	②ベーコン ③とりにく たまご	③しまぶた ひよこまめ きんときまめ ④とうにゅうゼリー	③ミートボール ④ぶたにく たまご
	2群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④にぼし	①ぎゅうにゅう ②しらすぼし	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう
みどり	3群	③いんげん ③④にんじん	③にんじん こまつな こねぎ	②しそ ③にんじん ちんげんさい こねぎ	③ピーマン トマト	③にんじん こねぎ
	4群	③しぶり たまねぎ こほう こんやく ④キャベツ しまう り えのきたけ	③たまねぎ しいたけ しぶり	②パイアつけ ②③たまねぎ ③きくらげ コーン ④メロン	③たまねぎ なす スッキーニ りんご フルーン ④もも パイン みかん あまなつ	③たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ ④ゴーヤ うめ
き	5群	②こめ	②こめ ③くろまい ③うどん ④さつまいも みずあめ	②こめ ③かたくりこ	②こめ むぎ ③じゃがいも ④ナタデココ レモンゼリー	②こめ ③はるさめ ④こめこ
	6群	④ごま	③④あぶら ④アーモンド ⑤ごましお	②ごま ②③ごまあぶら		④あぶら ごま

一口メモ

きび酢は自然発酵で作る、さとうきびからできた「お酢」です。加計呂麻島の空気中にたまたま酢酸菌と温度・湿度が適しているため、加計呂麻島でしか作られません。苦手な人もまずは一口、がんばってみましょう。

今日のはかみかみ献立です。昭和初期の食事には、野菜や豆が多く取り入れられており、1回の食事で約1400回程がかむことが必要でした。でも現代の食事はかむ回数が約半分は減少しています。よくかんで食べましょう。

奄美や沖縄では、青パイアや野菜として利用することが多いです。パイアにはたんぱく質を分解する酵素が含まれているので、肉類と一緒に料理すると、柔らかく仕上がります。

夏野菜カレーには、ビタミンAやCを多く含む野菜を使用しました。ズッキーニという夏野菜も入っています。体の抵抗力を高めたり、暑さのストレスから回復させる役割があります。しっかり食べましょう。

ゴーヤの表面のイボイボは、その部分に水をたくわえて、雨の少ない時期でも育つように適応したといわれます。たんぱく質や酸味と合わせると、苦みがマイルドになります。

日(曜)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
献立名	⑤りんごゼリー ④しまうりのすみそあえ ②ごはん ③ぶたたまどん	⑥タルタルソース ④サーモンチーズフライ ⑤パッションフルーツ ②バーガーパン ③ポークビーンズ	⑤れいとうパン ④タコライス ②むぎごはん ③ふわふわたまごスープ	④きゅうりのごまあえ ②むぎごはん ③だいずのごもくじ	④いわしのかんろに ⑤キャベツのそくせきづけ ③なすと ②むぎごはん かぼちゃのみそしる

	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
エネルギー (kcal)	623	803	707	860	696	907	613	805	606	765
たんぱく質 (g)	24.7	31.5	33.3	39.7	31.1	39.6	27.3	35.2	25.1	29.5

あか	1群	③ぶたにく あつあげ たまご ④みそ	③ぶたにく だいず ミックスビーンズ ④サーモンチーズフライ	③ベーコン とりにく たまご ④ぎゅうにく ぶたにく だいず とり レバー	③とりにく だいず あつあげ こやどうぶ さつまあげ	③おから あつあげ みそ ④いわし
	2群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④チーズ	①ぎゅうにゅう ③こんぶ	①ぎゅうにゅう
みどり	3群	③④にんじん	③にんじん	③にんじん ほうれんそう ④ピーマン	③④にんじん	③にんじん かぼちゃ こねぎ
	4群	③たまねぎ こほう ぶかねぎ いとこんやく ④しまうり キャベツ	③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ⑤パッションフルーツ	③コーン ③④たまねぎ ④パブリカ えだまめ ⑤パイン	③こんやく きぬさや ④きゅうり もやし	③しぶり なす たまねぎ ⑤キャベツ しまうり
き	5群	②こめ ⑤ゼリー	②パン ③じゃがいも	②こめ むぎ ④パンこ	②こめ むぎ ③じゃがいも	②こめ むぎ
	6群	③あぶら ④ごま	③④あぶら ⑥タルタルソース	④あぶら	③あぶら ④ごま	

一口メモ

豚肉には疲れをとるビタミンB1（ビーワン）という栄養素が多く含まれます。この栄養素は玉ねぎやにんにくと一緒に食べると、さらにその効果を発揮します。しっかり食べて疲れを吹き飛ばしましょう。

今日のパッションフルーツは瀬戸内町産です。地元の生産者組合から仕入れました。紹介パンフレットをコンテナに貼っておきますので、ぜひ読んでみてください。サーモンチーズフライはパンにはさんで食べましょう。

タコライスは沖縄県で誕生しました。もともとトルティーヤで巻く「タコス」の具を、ごはんや合わせることで満腹感を得るように作られたようです。ごはんにかけて食べてください。

大豆は筋肉や血液のもとになる「たんぱく質」と腸内の掃除をする「食物せんい」を多く含む、栄養のある食品です。豆腐やみそ、しょうゆの原料として利用されています。

今日のみそ汁には、かぼちゃやなすの他にしぶりも入っています。しぶりは冬瓜のことです。夏に収穫されますが、冬まで保存がきく野菜だったので、冬瓜と名前がついたと言われます。ビタミンCが豊富です。

6月は「食育月間」です。食育の取組を子どもから大人まで、かんたんに分かるように表したピクトグラムを知っていますか。すでに皆さんが意識せず、行っていることも食育の中に含まれているかもしれません。ぜひこの機会に、自分の身の回りの「食」に関わることを友達や家族と考えてみませんか。

1 かんたんに食べよう	2 こぼれなく食べよう	3 パンやごはんを上手に食べよう	7 必要なものをそろえよう	8 食べ残しをなくそう	9 農産物を大切にしよう
4 足りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう	10 食べ残しを減らそう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を広めよう