

6がつよていにんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

〇よくかんで食べましょう。

〇ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。

〇あわてず、ゆっくり食べましょう。

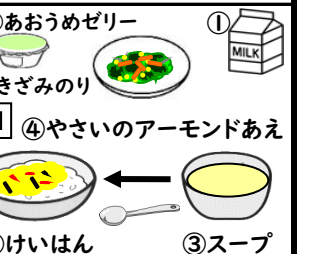
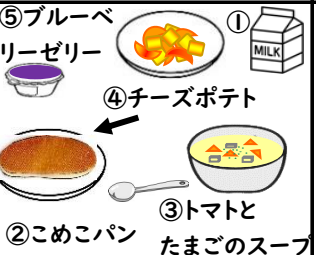
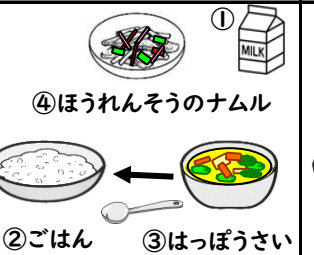
※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れずに、手で小さくちぎって食べます。

※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。



令和7年6月

日(曜)		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)	
献立名											
		④フレンチサラダ ②おちゃむしパン ③なすとトマトのスパゲティ		④しまりのすみそあえ ②ごはん ③ぶたたまどん		④もずくのでんぶら ⑤ブロッコリーのおひたし ②ごはん ③ごじる		④てばなかのこくとうに ⑤こまつなのごまふうみいため ②むぎごはん ③あおのりとたけのこのスープ		⑤あおうめゼリー ⑥きざみのり ④やさいのアーモンドあえ 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)	626	821	584	765	654	858	621	831	586
たんぱく質 (g)		24.5	31.8	26.8	34.3	26.0	33.2	29.1	38.4	26.0	33.0
一口メモ	1群	②たまご ③ベーコン ぶたにく		③ぶたにく あつあげ たまご ④みそ		③あぶらあげ だいず みそ ④ちくわ たまご		③ぶたにく だいず とうふ ④てばなか ⑤かまぼこ		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		①ぎゅうにゅう ④もずく スキムミルク		①ぎゅうにゅう ③あおさ		①ぎゅうにゅう ⑥のり	
	3群	③ピーマン トマト パセリ ③④にんじん		③④にんじん		③こねぎ ③④にんじん ④にら ⑤ブロッコリー		③にんじん ⑤こまつな		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		③たまねぎ ごぼう ふかねぎ いとこんにやく ④しまり キャベツ		③えのきたけ ごぼう しいたけ ③④たまねぎ		③たけのこ たまねぎ しぶり えのきたけ ⑤コーン		②しいたけ パパイアづけ ④キャベツ	
	5群	②こむぎこ さつまいも さとう ③スパゲティ		②こめ ③④さとう		②こめ ③じゃがいも ④こむぎこ さとう		②こめ むぎ ③さとう ④くろざとう		②こめ ②④さとう 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		③あぶら ④ごま		④あぶら ⑤ごま		③あぶら ⑤ごまあぶら ごま		④アーモンド	
		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、生産量全国1位になりました。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。		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。		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、にんじんなど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、味わっていただきます。		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、旬の時期になります。今日は、旬の時期に乾燥させたあおさを使っています。		6月6日は、「梅の日」です。約460年前のこの日、千ばつて人々が苦しんでいた中、梅を奉納してお祈りしたところ、たちまち大雨が降り出して五穀豊穡となったそうです。その雨を梅雨(ばい・つゆ)と呼び、梅に大変感謝したそうです。梅にちなんで、青梅ゼリーの登場です。	
日(曜)		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
献立名											
		④いわしフライ ②きんぴらごはん ③かみなりじる		⑤ブルーベリーゼリー ④チーズポテト ②こめこパン ③トマトとたまごのスープ		⑤あじつけのり ④しまりのすのもの ②ごはん ③かぼちゃとつくねのもの		④ほうれんそうのナムル ②ごはん ③はっばうさい		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とうふのみそしる	
		小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
		エネルギー (kcal)	666	855	620	766	621	815	571	756	640
たんぱく質 (g)		32.1	39.8	27.1	34.0	25.8	33.0	23.5	29.9	23.1	29.5
一口メモ	1群	②ぶたにく あぶらあげ ③とりにく あつあげ とうふ ④いわしフライ		③とりにく たまご ④ウインナー		③つくね あつあげ こうやどうふ		③しまぶた さつまあげ		③とうふ みそ おから ④とりにく	
	2群	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 ④わかめ ⑤あじつけのり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ	
	3群	②③にんじん ③こねぎ		③トマト にんじん ほうれんそう ④パセリ		③かぼちゃ いんげん ③④にんじん		③④にんじん ③ちんげんさい きぬさや ④ほうれんそう		③こねぎ ③⑤にんじん ⑤こまつな	
	4群	②ごぼう えだまめ いとこんにやく ③だいこん れんこん こんにやく		③レタス ③④たまねぎ		③たまねぎ たけのこ しいたけ こんにやく ④コーン しまり		③たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ ④もやし		③キャベツ もやし ④レモンかじゅう ⑤しまり	
	5群	②こめ さとう ③でんぷん		②パン ③でんぷん さとう ④じゃがいも ⑤ゼリー		②こめ ③④さとう		②こめ ③でんぷん ④さとう		②こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぷん ④⑤さとう	
	6群	②ごま ごまあぶら ③ごまあぶら ③④あぶら		④オリーブオイル		④ごま		③④ごまあぶら ④ごま		④あぶら ⑤ごま	
		かみなり汁の名前の由来は、調理するときの音からだそうです。豆腐を油で炒めるときに、"バリバリッ"とかかみなりのように大きな音がすることからその名前がついたそうです。具たくさんのかみなり汁を残さず食べて、元気な体をつくりましょう。		トマトにまつわることわざに、「トマトが赤くなると医者が青くなる」などがあり、医者いらずと言われるくらい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。今日は生のトマトやレタスなどをスープに入れました。		島うりは5月中旬から7月中旬が旬で、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。		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。そして、はしの持ち方も気を付けてみましょう。		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。	

