

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)		1 (木)				2 (金)						
献立名	<p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です</p> <p>じょうぶな歯でしっかりかむことは、けんこうな生活をするためにとても大切です。たべたあとは、はみがきやうがいをして、むし歯をふせぎましょう。またかみごたえのある食べ物も食べるようにしましょう。</p> <p>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。</p>											
	<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p>											
	あか	1群	⑤ブルーベリーゼリー				④ゴーヤとぶたにくのうめがらめ					
	あか	2群	④ほうれんそうのナムル				②ごはん ③みだくさん					
	みどり	3群	②ごはん ③ちゅうかどん				②ごはん ③みだくさん					
	みどり	4群	③しまぶた さつまあげ うずらたまご				③ミートボール ④ぶたにく					
一口メモ	き	①ぎゅうにゅう				①ぎゅうにゅう						
	き	③④にんじん ④ほうれんそう				③にんじん こねぎ						
	き	③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ きぬさや ④もやし コーン				③たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ ④ゴーヤ うめ						
	き	②こめ ③かたくりこ ⑥ブルーベリーゼリー				②こめ ③はるさめ ④かたくりこ						
	き	③あぶら ④ごまあぶら				④あぶら ごま						
	き	<p>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。</p> <p>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。</p>										
日 (曜)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		
献立名	<p>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いゆんしる</p> <p>⑥フルーツ ムース ④コロコロチキン ⑤コールスローサラダ ②ピタパン ③ABCスープ</p> <p>④メロン ②パイアピラフ ③コーン たまごスープ</p> <p>④こざかなポテト ⑤さけふりかけ ②すけなめ ごはん ③にくうどん</p> <p>④さばしおやき ⑤やさいのアーモンドあえ ②むぎごはん ③なすとかぼちゃのみそしる</p>											
	<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p>											
	あか	1群	③しいら とうふ みそ ④ちくわ たまご		③④とりにく		②ベーコン ③とりにく たまご		③ぎゅうにく あぶらあげ		③おから とうふ みそ ④しおさば ⑤あぶらあげ	
	あか	2群	①ぎゅうにゅう ④もずく スキムミルク		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ②しらすぼし		①ぎゅうにゅう ④にぼし		①ぎゅうにゅう	
	みどり	3群	③こねぎ ③④にんじん ④にら ⑤ブロッコリー		③にんじん ほうれんそう パセリ		②あおじそ ③にんじん チンゲンサイ こねぎ		③にんじん こまつな こねぎ		③かぼちゃ こねぎ ③④にんじん ⑤ほうれんそう	
	みどり	4群	③しぶり えのきたけ キャベツ ④たまねぎ		③セロリ たまねぎ ⑤キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう ⑤パプリカ		②パイアアつけ ②③たまねぎ ③きくらげ コーン ④メロン		③たまねぎ しいたけ しぶり		③しぶり なす たまねぎ ⑤キャベツ	
き	5群	②こめ ④こむぎこ		②ピタパン ③じゃがいも マカロニ ④かたくりこ ⑥ムース		②こめ ③かたくりこ		②こめ ③うどん ④さつまいも		②こめ むぎ		
	6群	④あぶら ⑤ごま		⑤マヨネーズ		②ごま ②③ごまあぶら		③④あぶら ④アーモンド		⑤アーモンド		
一口メモ	<p>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。調理員さんがクッキングシートを使って、上手に丸く作りました。</p> <p>今日の主食は中が空洞になっているピタパンです。チキンとコールスローサラダを、お好みではさんで食べてください。集中して食べ、時間内に決められた量を食べ終えるようにしましょう。</p> <p>奄美や沖縄では、青パイアヤを野菜として利用することが多いです。パイアヤ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。</p> <p>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回程度かむことが必要でした。でも現代の食事はかむ回数約半分減少しています。</p> <p>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。サバはDHAを多く含むことができるので、家庭でも食べてほしい魚です。</p>											

日(曜)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)					
献立名										
	小 610 たんぱく質(g) 24.3	中 798 たんぱく質(g) 31.0	小 700 たんぱく質(g) 21.3	中 908 たんぱく質(g) 26.5	小 687 たんぱく質(g) 32.2	中 885 たんぱく質(g) 40.7	小 638 たんぱく質(g) 30.6	中 816 たんぱく質(g) 35.3	小 689 たんぱく質(g) 25.8	中 902 たんぱく質(g) 33.1
あか	1群 ③しまぶた さつまあげ あつあげ みそ	1群 ③しまぶた ひよこまめ きんときまめ	1群 ③しまぶた かまぼこ ④とりにく とりレバー	1群 ③とうふ みそ ④まだい	1群 ③ぶたにく だいず あつあげ みそ	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう ③もずく	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう
	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう ③もずく	2群 ①ぎゅうにゅう					
みどり	3群 ③いんげん こねぎ ③④にんじん	3群 ③ピーマン トマト	3群 ③にんじん こまつな にら	3群 ③にんじん こねぎ にら	3群 ③かぼちゃ にら ③④にんじん	4群 ③たまねぎ しぶり こんにゃく ④キャベツ しまうり えのきたけ	4群 ③たまねぎ なす スッキーニ りんご プルーン もも りんご みかん アセロラゼリー	4群 ③きくらげ もやし キャベツ	4群 ③もやし えのきたけ ③④たまねぎ	4群 ③たまねぎ たけのこ しいたけ ④パパイア しまうり
	4群 ③たまねぎ しぶり こんにゃく ④キャベツ しまうり えのきたけ	4群 ③たまねぎ なす スッキーニ りんご プルーン もも りんご みかん アセロラゼリー	4群 ③きくらげ もやし キャベツ	4群 ③もやし えのきたけ ③④たまねぎ	4群 ③たまねぎ たけのこ しいたけ ④パパイア しまうり					
き	5群 ②こめ むぎ	5群 ②こめ むぎ ③じゃがいも	5群 ②こめ むぎ ③ピーン	5群 ②こめ むぎ ④かたくりこ	5群 ②こめ むぎ ③かたくりこ	6群 ④ごま	6群 ④ごま	6群 ④ごま	6群 ④ごま	6群 ④ごま
	6群 ④ごま	6群 ④ごま	6群 ④ごま	6群 ④ごま	6群 ④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だよぶ酢酸菌と温度・湿度が適しているため、加計呂麻島でしか作られません。	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。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。	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でみましょう。	マダイは瀬戸内町で養殖されたものを使っています。「タンツユイ」は中国語で甘酢味という意味で、中華料理ではコイを丸揚げして甘酢をかけた料理があります。	麻婆かぼちゃには大豆をひき肉のように加工したものを混ぜています。豆はビタミンやカルシウム、鉄などのミネラル源となり、食物繊維も豊富です。					
日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)					
献立名										
	小 636 たんぱく質(g) 27.9	中 846 たんぱく質(g) 36.9	小 732 たんぱく質(g) 29.6	中 889 たんぱく質(g) 34.7	小 683 たんぱく質(g) 28.9	中 891 たんぱく質(g) 36.8	小 617 たんぱく質(g) 24.1	中 809 たんぱく質(g) 30.7	小 616 たんぱく質(g) 25.5	中 792 たんぱく質(g) 32.8
あか	1群 ③ぶたにく だいず とうふ ④てばなな	1群 ③しまぶた ミートボール レッドキドニー ひよこまめ ④あじチーズフライ	1群 ③しまぶた たまご ④ぎゅうにく ぶたにく だいず	1群 ③つくね あつあげ こうやとうふ	1群 ②たまご ②③とりにく ④みそ	2群 ①ぎゅうにゅう ③おおさ	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう ④チーズ	2群 ①ぎゅうにゅう ④わかめ ⑤あじつけのり	2群 ①ぎゅうにゅう ⑤のり
	2群 ①ぎゅうにゅう ③おおさ	2群 ①ぎゅうにゅう	2群 ①ぎゅうにゅう ④チーズ	2群 ①ぎゅうにゅう ④わかめ ⑤あじつけのり	2群 ①ぎゅうにゅう ⑤のり					
みどり	3群 ③⑤にんじん ⑤こまつな	3群 ③にんじん かぼちゃ トマト パセリ	3群 ③にんじん おくら	3群 ③かぼちゃ いんげん ③④にんじん	3群 ②こねぎ ②④にんじん ④ブロッコリー	4群 ③たけのこ たまねぎ しぶり えのきたけ ⑤もやし	4群 ③たまねぎ しめじ スッキーニ なす	4群 ③えのきたけ コーン レタス ④たまねぎ ④パプリカ えだまめ ⑤パイン	4群 ③たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく ④コーン しまうり	4群 ②しいたけ パパイアづけ ④きゅうり コーン
	4群 ③たけのこ たまねぎ しぶり えのきたけ ⑤もやし	4群 ③たまねぎ しめじ スッキーニ なす	4群 ③えのきたけ コーン レタス ④たまねぎ ④パプリカ えだまめ ⑤パイン	4群 ③たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく ④コーン しまうり	4群 ②しいたけ パパイアづけ ④きゅうり コーン					
き	5群 ②こめ むぎ	5群 ②パン ⑤ジャム	5群 ②こめ むぎ ③かたくりこ	5群 ②こめ むぎ	5群 ②こめ ⑥ゼリー	6群 ③あぶら ⑤ごま	6群 ③オリーブオイル ④あぶら	6群 ④あぶら	6群 ④ごま	6群 ④あぶら ごま
	6群 ③あぶら ⑤ごま	6群 ③オリーブオイル ④あぶら	6群 ④あぶら	6群 ④ごま	6群 ④あぶら ごま					
一口メモ	おおさは海そうの仲間です。流通しているお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。	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ンツに貼っておきますので、ぜひ読んでみてください。	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、ごはんと合わせることで満腹感を得るように作られたようです。	今日はきゅうりを使った酢の物です。きゅうりは夏が旬の野菜で、水分が多いので水分補給に食べることもできます。世界には、きゅうりを炒めたり揚げ物にする地域もあります。	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料理だったといえますね。					
日(曜)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)					
献立名										
	小 643 たんぱく質(g) 27.9	中 812 たんぱく質(g) 33.3	小 693 たんぱく質(g) 25.8	中 870 たんぱく質(g) 29.9	小 687 たんぱく質(g) 28.8	中 891 たんぱく質(g) 36.9	小 669 たんぱく質(g) 20.6	中 860 たんぱく質(g) 25.9	小 660 たんぱく質(g) 29.4	中 864 たんぱく質(g) 37.4
あか	1群 ③だいず あつあげ とうにゅう みそ ④いわしうめに	1群 ③とうふ ④とりにく	1群 ③とりにく だいず あつあげ とうふ さつまあげ ④シーチキン	1群 ②たまご ③ベーコン	1群 ③とうふ みそ おから ④しび	2群 ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ	2群 ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	2群 ①ぎゅうにゅう ④ひじき	2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ
	2群 ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ	2群 ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	2群 ①ぎゅうにゅう ④ひじき	2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ					
みどり	3群 ③にんじん かぼちゃ おくら こねぎ	3群 ③こねぎ ③⑤にんじん ④パセリ ⑤はんだま	3群 ③④にんじん ④こまつな おくら	3群 ②かぼちゃ ③にんじん トマト パセリ ③④ピーマン	3群 ③にんじん こまつな こねぎ	4群 ③なす こんにゃく ⑤キャベツ きゅうり	4群 ③しぶり たまねぎ なす えのきたけ ④レモンかじゅう ⑤もやし コーン	4群 ③こんにゃく きぬさや ④きゅうり コーン	4群 ③たまねぎ なす しめじ ④ コーン きゅうり ⑤みかんか じゅう	4群 ③しぶり しめじ キャベツ もやし
	4群 ③なす こんにゃく ⑤キャベツ きゅうり	4群 ③しぶり たまねぎ なす えのきたけ ④レモンかじゅう ⑤もやし コーン	4群 ③こんにゃく きぬさや ④きゅうり コーン	4群 ③たまねぎ なす しめじ ④ コーン きゅうり ⑤みかんか じゅう	4群 ③しぶり しめじ キャベツ もやし					
き	5群 ②こめ むぎ	5群 ②こめ ④かたくりこ	5群 ②こめ むぎ ③じゃがいも	5群 ②こめ むぎ ③スパゲティ	5群 ②こめ むぎ ④かたくりこ じゃがいも	6群 ④あぶら ⑤ごま	6群 ④あぶら ⑤ごま	6群 ④あぶら	6群 ④あぶら	6群 ④あぶら ごま
	6群 ④あぶら ⑤ごま	6群 ④あぶら ⑤ごま	6群 ④あぶら ⑤ごま	6群 ④あぶら ⑤ごま	6群 ④あぶら ごま					
一口メモ	「かいのこ汁」は本土では、お盆の頃に食べられる大豆を使ったみそ汁です。今日はそれに豆乳を加えた、まろやかなみそ汁にしました。	奄美では冬瓜は「しぶり」とよばれます。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。	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。	生のひじきは春が旬ですが、干して乾燥したものは年中食べることができます。ひじきはカルシウムが豊富で、海藻の中ではトップクラスです。	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。					