



6月 献立予定表・給食だより



鹿屋市立吾平学校給食センター

	献立	熱や力になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちこんだてメモ
1(金)	おしんごごはん 呉汁 カラフルごまあえ	米 白ごま こんにやく 里芋 砂糖	ベーコン 大豆 豆腐 煮干し みそ 牛乳	たくあん 青しそ 大根 人参 ごぼう 葱 干し いたけ アスパラガス コーン カリフラワー きゅうり 赤ピーマン	811 32.0	<p>紫陽花の色づきとともに梅雨の季節に入りました。これから蒸し暑くうっとうしい日が多くなります。こんな時は、食中毒を起こす菌が大活躍します。パイ菌をよせつけないように、身の回りを清潔にして元気に過ごしましょう。</p>  <p>6月4日は、虫歯予防デー 6月4日～10日までは「歯の衛生週間」です。昔の食事は、歯ごたえのある物が多く、「よくかむ」必要がありました。現代は、口あたりの良い物が好まれ、歯やあごの発達に、影響を及ぼしていると言われています。ひとくち15回ぐらいは噛みましょう。給食では、5日に「カミカミデザート」をつけました。何回噛むことができるかな？</p>  <p>毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」 「食育基本法」ってなに？ 私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な問題について日頃から、個人の問題というだけでなく、日本の社会全体の問題として放置せず国民運動として食育を強力に推進するための法律を制定 「食」を大切にする心の欠如 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加 肥満や生活習慣病(がん・糖尿病など)の増加 過度の痩身志向 「食」の安全上の問題の発生 「食」の海外への依存 伝統ある食文化の喪失 以上の問題をみなおしましょう。 「食育」ってなに？ 生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基盤となるべきもの 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っているということです。</p>  <p>郷土料理 なぞなぞメニュー ヒント1 鹿児島県の南の島のごはん料理 ヒント2 春を代表する鹿児島県の魚を使った料理。 ヒント3 初夏を代表する果物のゼリー</p>
4(月)	ミートボールカレー (麦ごはん) 海藻サラダ アーモンドフィッシュ	米 麦 じゃが芋 油 ドレッシング アーモンド	ミートボール チーズ スキムミルク 海藻 ひじき わかめ 小魚 牛乳	玉葱 人参 枝豆 生姜 にんにく コーン ブロッコリー きゅうり	828 29.8	
5(火)	ミニパン ペンネアラビアータ コールスローサラダ トマトオムレツ	パン ペンネマカロニ オリーブ油 油	豚ミンチ トマトオムレツ 牛乳	人参 パセリ にんにく Gピース レーズン マッシュルーム コーン たかの爪 キャベツ きゅうり セロリ	822 35.7	
6(水)	ごはん 春雨スープ 青椒肉絲～チンジャオロースウ～	米 春雨 ごま油 油 砂糖	鶏系卵 豆腐 豚肉 牛乳	人参 キャベツ 干しいたけ インゲン チンゲンサイ ピーマン たけのこ	758 30.6	
7(木)	りんごパン シーフードポトフ サラダスパゲティ	パン じゃが芋 スパゲティ砂糖 デザート	シーフードMIX ウインナー 牛乳	人参 マッシュルーム 玉葱 キャベツ インゲン ピーマン 赤ピーマン 黄パプリカ にんにく	787 34.8	
8(金)	鶏ごぼうピラフ (教室で混ぜる) かきたま汁 白玉フルーツポンチ	米 マーガリン 片栗粉 白玉団子	鶏肉 しらす干し 卵 豆腐 わかめ 煮干し 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 コーン 枝豆 えのき 干しいたけ 葱 みかん缶 黄桃缶 パイナップル	770 38.1	
11(月)	郷土料理 なぞなぞメニュー	米 麦 白ごま 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 デザート	鶏肉 鶏系卵 刻みのり かつお腹皮 牛乳	干しいたけ 人参 山吹漬 葱 赤ピーマン ピーマン 玉葱 コーン	830 43.5	
12(火)	ミニパン ジャージャー麺スパゲティ 棒々鶏～パンパンジー～	パン スパゲティ 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごまペースト 白ごま	豚ミンチ 鶏肉 味噌 牛乳	深葱 玉葱 人参 干しいたけ インゲン 生姜 きゅうり 切干大根 サリナス にんにく	840 40.7	
13(水)	ごはん みそ汁 チキン南蛮 茹野菜	米 小麦粉 油 砂糖 タルタルソース	豆腐 わかめ 煮干し みそ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 葱 レモン キャベツ	789 35.3	
14(木)	レーズンパン ポテトスープ 煮込みハンバーグ	パン じゃが芋 マカロニ 片栗粉 砂糖	鶏肉 卵 チーズ ハンバーグ 牛乳	人参 玉葱 パセリ インゲン コーン	869 27.4	
15(金)	栄養教諭教育実習生メニュー 楽しみにしててください(*^_^*)					
18(月)	あんかけ丼(麦ごはん) 深山和え さつまポテト	米 麦 油 片栗粉 デザート	豚肉 うずら卵 鶏肉 牛乳	生姜 チンゲンサイ キャベツ 人参 干しい たけ 玉葱 大豆もやし セロリ 大根 しめじ	777 36.6	
19(火)	ミニパン 豚キムチうどん 磯辺揚げ 茹野菜	パン うどん ごま油 小麦粉 油	豚肉 ちくわ 卵 青のり 牛乳	キャベツ 大豆もやし 人参 玉葱 干しいたけ 葱 ほうれん草 サリナス	799 30.0	
20(水)	ごはん けんちん汁 魚のみそマヨネーズ焼き 茹野菜	米 じゃが芋 こんにやく 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 煮干し 白身魚 みそ 牛乳	人参 ごぼう キャベツ 干しいたけ 葱 切干大根 青しそ 大根 きゅうり	797 34.0	
21(木)	ミルクパン イタリアンチキン煮 ひじきとくるみのサラダ	パン 小麦粉 油 じゃが芋 マーガリン しらたき 砂糖 くるみ	鶏肉 ひじき 生クリーム 牛乳	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム キャベツ トマト	828 34.1	
22(金)	ゆかり寿司(教室で混ぜる) 南瓜のそぼろ煮 マンゴープリン	米 砂糖 白ごま お多福豆 しらすたき ザラメ デザート	うす揚げ 鶏ミンチ 厚揚げ 牛乳	枝豆 ごぼう たけのこ 干しいたけ 南瓜 インゲン れんこん しめじ	862 33.8	
25(月)	チャブチェ井(麦ごはん) 黄花湯～ホワンホワタン～ ミルクジュレポンチ	米 麦 春雨 ごま油 片栗粉 砂糖 油 白ごま	卵 豚肉 牛乳	玉葱 えのき 葱 生姜 にんにく たけのこ 人参 干しいたけ 大豆もやし 小松菜 キムチ 果物缶	876 27.3	
26(火)	ミニパン 汁ビーフン 焼売～しゅうまい～ ミニトマト	パン ビーフン ごま油 油	豚肉 シーフードMIX 卵 焼売 牛乳	人参 玉葱 キャベツ 深葱 小松菜 サリナス 干しいたけ きくらげ ミニトマト	798 32.3	
27(水)	ごはん 炒り鶏 わかめの酢の物	米 こんにやく 里芋 油 ごま油 砂糖 白ごま	鶏肉 厚揚げ かつお節 わかめ しらす干し 牛乳	大根 ごぼう 人参 れんこん 干しいたけ インゲン たけのこ きゅうり キャベツ コーン	842 29.3	
28(木)	黒糖パン 野菜のスープ煮 鶏肉のカシュナッツがらめ	パン マーガリン 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 カシュナッツ	団子 うずら卵 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 キャベツ しめじ コーン ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン レモン	838 33.2	
29(金)	カレーピラフ(教室で混ぜる) キャベツスープ ドレッシング和え	米 マーガリン ごま油 砂糖 油	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ人参 葱 赤ピーマン 大根 きゅうり パイン缶	807 21.7	

旬の食材

野菜類ブロッコリー 玉葱 グリーンアスパラガス 南瓜(かぼちゃ) グリーンピース 茗荷(みょうが)
魚類岩魚(いわな) 鮑(あわび) 帆立貝 伊佐木(いさき) 飛魚(とびうお) 鰻(うなぎ)