

たのしいきゅうしょく、はじまりますよ!

えいようたつぷりのおいしさで、げんきにおおきくなれるよ!

よいたべかたや かつごいい マナーをみにつけて、すてきな おとなになれるよ!

じぶんたちで じゅんびをして、かたづけもするよ。もう、いちにんまえだね!

まいにち プロのちょうりいんさんが つくってくれるよ。まだ たべたことのない、おいしいものが たくさんあるかも!

はじまりますよ!

せんせいや クラスの なかまといっしょにとてもたのしく たべられるよ!

日・曜日	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
こんだてめい 献立名 はいげんず 配膳図	② ④フルーツのオレンジソース	② ④春巻	② ④魚のマヨネーズ焼き	② ④鶏の三食そば	② ④コロラダ
体をつくる食品(赤)	①麦ごはん ③ポークカレー	①麦ごはん ③八宝菜	①バターパン ③コーンポタージュ	①麦ごはん ③新じゃがのみそ汁	①黒糖パン ③きつねうどん
体の調子を整える食品(緑)	②ぎゅうにゅう ④ぶたにく ③チーズ	②ぎゅうにゅう ④ぶたにく ③イカ ③ちくわ	②③ぎゅうにゅう ③とりにく ③なまぐら ④チーズ ④みそ ④さかな ⑤たまご ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ③わかめ ③あぶらあげ ③みそ ④とりミンチ ④だいず ④たまご	②ぎゅうにゅう ③さつまあげ ③かまぼこ ③こんぶ ④あぶらあげ ⑤ウィンナー
エネルギーのもとになる食品(黄)	③たまねぎ ③にんじん ③グリルチーズ ④みかん ④もち ④バナナ ④りんご	③④にんじん ③④キャベツ ③もやし ③④だけこの ③④たまねぎ ③④きくらげ ③しいたけ	③コーン ③④たまねぎ ③にんじん ③マヨネーズ ③ほうれんそう ④パセリ ⑤いちご	③④にんじん ③えのきだけ ③はねぎ ③たまねぎ ④えだまめ	③④にんじん ③たまねぎ ③こまつな ③⑥しいたけ ④きゅうり ④コーン ⑥でんぶ
ご家庭でとってほしい食品の種類	きのこ	豆	海そう	種実	いも
エネルギー たんぱく質	小 692 kcal 21.2 g 中 880 kcal 25.4 g	小 654 kcal 23.8 g 中 780 kcal 27.9 g	小 705 kcal 32.5 g 中 877 kcal 40.4 g	小 624 kcal 26.1 g 中 762 kcal 31.2 g	小 642 kcal 29.4 g 中 820 kcal 36.4 g
ひとくちメモ	<p>①麦ごはん</p> <p>麦は食物せんいの多い食品です。食物せんいは私達のからだの中に入って病気になる原因のもとなどを体の外に押し出してくれる働きをします。</p>	<p>③八宝菜</p> <p>八宝菜は中国の料理です。肉や魚、いろいろな野菜など、たくさんの材料を炒めて作ります。八宝菜は『たくさんの宝物を集めて作ったようなおいしいおかず』という意味です。</p>	<p>④牛乳</p> <p>牛乳は、毎日、牛乳がでるのはどうしてでしょう？牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれているからです。</p>	<p>③みそ汁</p> <p>みそは、畑のくといわれる大豆からつくられています。そのため、からだを作るグループの食べものです。給食のみそは、漆の醸造加工場で作られたものです。</p>	<p>④油揚げ</p> <p>今日は油揚げを甘がらみ味付けしたものを、うどんの上のせて食べます。これを『きつねうどん』といい、油揚げがキツネの好物なのでこの名前になりました。</p>

6 (木)	7 (金)
④餃子 ④高菜丼	⑤レーズンクリーム ② ④春の彩りサラダ
①麦ごはん ③茗茶	①コッパン ③茶じゃがとアスパラのシチュー
②ぎゅうにゅう ③わかめ ③とうふ ④ぶたにく	②③ぎゅうにゅう ③とりにく ③チーズ ③スキムミルク ④いわし
③だけこの ③えのきだけ ③はねぎ ④たかな ④れんこん	③④たまねぎ ③にんじん ③しめじ ③わかめ ③コーン ④バナナ ④ピーマン ④あかじ ④ななめ ④ピーマン ⑤レタス
①こめ ①むぎ ④さとう ④こま ④あぶら ④こまあぶら	①パン ③④あぶら ③じゃがいも ③バナナ ③こむぎ ④さとう ⑤みずあめ
いも	豆
小 入学式 中 737 kcal 31.4 g	小 608 kcal 25.0 g 中 743 kcal 30.4 g
＜高菜＞	＜アスパラガス＞
ピリッと辛い高菜は、熊本県の阿蘇地方や福岡県で栽培がさかんです。この地方の高菜漬は名物となっています。高菜は平安時代にシルクロードを通じて中国から伝わりました。	アスパラガスには、白と緑がありますが、実は同じ種類の物です。白は芽が地上に出ないように、土などをかぶせ、緑は地上に芽を出させたもので、ビタミンが白より多いです。

がっこうきゅうしょく 心を込めてつくりま

がんばりの きく体を つくるために

つねに、栄養の バランスを考え

こころを こめて

うでのよい 給食スタッフが

きせつの 野菜や果物を 切って

ゆげの たつ釜を ませ

うんどつに 勉強に

しんしん(心身)ともに 健康であるよう

よりよい 給食を提供 します。

くろうして つくった給食を 残さず食べてね

※献立は、天候や材料の都合等で変更になる場合があります。ご了承ください。

日・曜日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
こんだてめい 献立名 はいぜんず 配膳図	② ④オムレツのデミソース	② ④ごま和え	⑤いちごジャム ② ④もやしの中巻あえ	⑤ゆかりあえ ② ④さばの生姜煮	② ④アスパラのソテー
体をつくる 食品(赤)	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ウィンナー ④たまご	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③あつあげ	②ぎゅうにゅう ③とりにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ ③あおさのり ④さば	①②ぎゅうにゅう ③だいず ③ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③チーズ ④ベーコン
体の調子を 整える食品 (緑)	①③たまねぎ ①③にんじん ①④ケール ③④コーン ③キャベツ ③パセリ ④ほうれん草	③にんじん ③たまねぎ ③いとこんにゃく ③インゲン ④もやし ④ほうれん草	③④にんじん ③たまねぎ ③しいたけ ③ピーマン ③たけのこ ④もやし ④きゅうり ⑤いちご ⑤りんご	③だいこん ③えのきだけ ④しょうが ⑤キャベツ ⑤にんじん ⑤きゅうり ⑤ゆかり	①かぼちゃ ③④にんじん ③④たまねぎ ③パセリ ③ピーマン ③トマト ④アスパラ ④コーン
エネルギーのも とになる食品 (黄)	①こめ ①むぎ ①④あぶら ④さとう ④でんぶん	①こめ ③じゃがいも ③④さとう ③あぶら ④ごま	①パン ③あぶら ③じゃがいも ③④さとう ③でんぶん ④ごま ④ごまあぶら ⑤みずあめ	①こめ ①むぎ ④⑤さとう ④でんぶん	③スパゲッティ ③あぶら ④オリーブオイル
ご家庭でとってほ しい食品の種類	豆	海そう	小魚	きのこ	いも
エネルギー たんぱく質	小 590 kcal 中 738 kcal 24.0 g 26.7 g	小 619 kcal 中 778 kcal 26.6 g 32.2 g	小 601 kcal 中 741 kcal 26.1 g 32.2 g	小 610 kcal 中 743 kcal 27.5 g 32.4 g	小 644 kcal 中 824 kcal 28.2 g 35.2 g
ひと とく ち メ モ	<キャベツ> キャベツには食べすぎやストレスで荒れてしまった胃を健康な状態に戻してくれる「ビタミンU」がたくさん含まれています。	<始良のごはん> 『酢』は不思議な調味料です。そのままでは酸っぱいのに、酢を飲む健康法や、酢の物で疲れがとれます。これは『酢』には驚くほどの効果があるからです。	<アおさ> 『アおさ』は海苔の岩に付着しています。沖縄では「アおさ」と呼ばれているそうです。ほうれん草の約2倍のビタミンAが含まれています。	<スパゲッティ> イタリア語で「ひも」を意味する言葉です。1900年代に旅行をした時に中国で食べたうどんを300gに持ち帰り、工夫したのが始まりといわれています。	

日・曜日	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
こんだてめい 献立名 はいぜんず 配膳図	② ④和風おろしハンバーグ	② ④ほうれん草のナムル	② ④オーロラフィッシュ	⑤清見オレンジ ② ④福ふりかけ	② ④ツナごぼうサラダ
体をつくる 食品(赤)	①④とりにく ①あぶらあげ ①②ぎゅうにゅう ③たい ③とうふ ④ぶたにく ④だいず	②ぎゅうにゅう ③とうふ ③ぶたミンチ ③だいず	①②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④たら ④みそ	②ぎゅうにゅう ③とりミンチ ③あつあげ ④にぼし ④しらすぼし ④こんぶ ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③ぶたにく ③ぎゅうにく ④シーチキン
体の調子を 整える食品 (緑)	①③にんじん ①たけのこ ①ごぼう ④ケール ①しいたけ ③④たまねぎ ③えのきだけ ③のほなほ ④もやし ④しめじ ④はなねぎ	③④にんじん ③たまねぎ ③しいたけ ③にら ④きゅうり ④ほうれん草	③キャベツ ③にんじん ③たまねぎ ③こまつな ④えだまめ	③たまねぎ ③にんじん ③いとこんにゃく ③しいたけ ③インゲン ⑤きよみオレンジ	③にんじん ③たまねぎ ③えだまめ ④ごぼう ④コーン
エネルギーのも とになる食品 (黄)	①こめ ①むぎ ①③④あぶら ①③④さとう ③④でんぶん ③みずあめ	①こめ ①むぎ ③④さとう ③でんぶん ③④ごまあぶら ④ごま	①パン ③アルファベットマカロニ ③じゃがいも ④あぶら ④マヨネーズ ④さとう	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ③④さとう ③あぶら ③でんぶん ④ごま	①パン ③オリーブオイル ③さとう ③じゃがいも ③マカロニ ④マヨネーズ
ご家庭でとってほ しい食品の種類	いも	くだもの	きのこ	海そう	豆
エネルギー たんぱく質	小 673 kcal 中 769 kcal 30.8 g 34.9 g	小 620 kcal 中 769 kcal 26.2 g 31.6 g	小 619 kcal 中 782 kcal 23.4 g 28.9 g	小 672 kcal 中 826 kcal 30.0 g 36.1 g	小 613 kcal 中 765 kcal 28.4 g 34.5 g
ひと とく ち メ モ	<たけのこ> 春が旬の食材です。成長が早く、地面に芽をだしてから十日ぐらいたけには、竹になってしまいます。名前のとおり竹の子ともなで「たけのこ」といいます。	<豆腐> 豆腐は中国で生まれ、日本には奈良時代に伝わりました。豆腐は「畑の肉」といわれる大豆からできていて、みなさんの血や筋肉をつくる、たんぱく質が多く含まれています。	<スープ> 『スープ』は西洋料理の汁のことを「スープ」といいます。とても種類が多く300種類くらいあります。透き通っているから、濁っているから、などに分けられます。	<清見オレンジ> 『清見オレンジ』は主に静岡県で2月から4月にかけてたくさんとれます。果肉が柔らかく食べやすいみかんです。ビタミンCがたっぷり含まれています。	<ごぼう> ごぼうを野菜として栽培しているのは日本だけだそうです。ごぼうには食物せんがたくさん含まれているので、腸の働きを整えて便秘を予防してくれる効果があります。

学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っているための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

誰やかで丈夫な体をつくろう！
 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！
 育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう！

給食を通して、社会をよく知ろう！

食品ロス
 マナーを守り、たすけあいで楽しくなよう！

未来に伝えるふるさとや伝統の食！



2023年5月予定献立表(No.2)



日・曜日	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
献立名 配膳図	④キャロットサラダ ①麦ごはん ③ポークエッグカレー	④和風きんぴらつつみ焼 ①麦ごはん ③開花煮	④海苔ナッツサラダ ①ミルクパン ③ペンのスパイキートソース	④かつおとポテトのチリソース ①中華豆おこわ ③黄花草湯	⑤ムース ④焼きじゃがコロッケ ①バターパン ③肉団子スープ
体をつくる食品(赤)	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③うすらたまご ③ぎんときまめ ③チーズ ③おから	②ぎゅうにゅう ③④とりにく ③あつあげ ③ちくわ ③たまご ④とうふ ④びつ子 ④だいた	①②ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ③チーズ ④わかめ ④きわかめ ④しろツナ ④こんが ④あかつのたま ④あかつのたま	①とりにく ①だいす ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③ハム ③たまご ④かつお	②④⑤ぎゅうにゅう ③ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく) ④チーズ ④ぶたミンチ ⑤サバミンチ ⑤なまぐら
体の調子を整える食品(緑)	③たまねぎ ③④にんじん ③グリーンピース ③りんご ④キャベツ ④きゅうり ④あかピーマン	③③にんじん ③④たまねぎ ③れんこん ③インゲン ④ごぼう ④しょうが	③④にんじん ③たまねぎ ③わかめ ③ビーツ ③トマト ③パプリカ ④キャベツ ④きゅうり ④トウモロコシ	①しいたけ ①たけのこ ①にんじん ③ふかねぎ ③えのきだけ ③チカゴイ ④たまねぎ	③キャベツ ③④にんじん ③④たまねぎ ③トウモロコシ ③ほうれんそう
エネルギーのもとになる食品(黄)	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ③あぶら ④にんじんだレタツグ	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ③④さとう ③あぶら ④こま ④こまあぶら	①パン ③ペンネ ③あぶら ④さとう ④こま ④アーモンド	①こめ ①もちこめ ①むぎ ①③こまあぶら ①③さとう ③てんぷん ④じゃがいも ④あぶら	①パン ①バター ④じゃがいも ④あぶら ④パンこ ④オリーブオイル ⑤みずあめ ⑤さとう
ご家庭でとってほしい食品の種類	こごかな	かいそう	まめ	くだもの	きのこ
エネルギーたんぱく質	小 682 kcal 中 849 kcal 25.1 g 30.2 g	小 641 kcal 中 777 kcal 28.1 g 32.6 g	小 604 kcal 中 775 kcal 26.5 g 33.2 g	小 657 kcal 中 794 kcal 30.8 g 36.9 g	小 654 kcal 中 809 kcal 28.4 g 34.1 g

ひとくちメモ	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ひとくちメモ	<キャロットレタツグ> にんじんは暗い所でもよく見える 目にするビタミンAが多く含まれて います。また、今日のサラダには始良 市でとれた磯原にんじんが使われ たレタツグで和えています。	<開花煮> 人参やれんこんや、じゃが芋など を使った煮物ですが、最後に卵を 入れると、花が咲くようになります ので、この名前がつけました。	<パンネ> パンネは、イタリアやフランスと同 じが別の仲間です。パンには、た くさんの種類があります。 パンネは形がとがった先に似て いるのでこの名前になりました。	<かつお> かつおは鹿児島の特産品です。 かつお節など、いろいろな加工品 にも使われます。「初かつお」は 5月を表す季節の言葉です。今回は、 ピリ辛味のたれで和えています。	<手を洗いましょう> パンを食べるときはいつも手を 洗うと悪菌がつかないで済みます。 勉強や運動をがんばった手には、 目には見えないウイルスがたくさん でついてまわっています。よく洗って、 食べましょう。

日・曜日	29 (月)	30 (火)	31 (水)
献立名 配膳図	⑤キャベツのソテー ④コロコロステーキ ①麦ごはん ③こさん竹のみそ汁	④小松菜の香味和え ①麦ごはん ③豚と厚揚げのみそ炒め	⑤りんごジャム ④白身魚のカラフル焼き ①米粉入り雑炊 ③ラビオリスープ
体をつくる食品(赤)	②ぎゅうにゅう ③わかめ ③とうふ ③みそ ④きゅうに	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ③あつあげ	②ぎゅうにゅう ③だいす ③ラビオリ(とりにく・ぶたにく) ③パン ④ホキ ④チーズ
体の調子を整える食品(緑)	③こさんだけ ③はねぎ ③えのきだけ ④りんご ⑤キャベツ ⑤コーン	③たけのこ ③たまねぎ ③にんじん ③キャベツ ③しいたけ ③きぬさや ④こまつな	③キャベツ ③にんじん ③たまねぎ ③ほうれんそう ④ビーツ ④あかピー ④きび-マ ④りんご
エネルギーのもとになる食品(黄)	①こめ ①むぎ ④⑤オリーブオイル ④さとう ④マーマレード	①こめ ①むぎ ③あぶら ③さとう ③④こまあぶら ③てんぷん ④はるさめ ④こま	①パン ①こめ ③こむぎ ③パンこ ③さとう
ご家庭でとってほしい食品の種類	いも	かいそう	きのこ
エネルギーたんぱく質	小 644 kcal 中 800 kcal 28.4 g 34.1 g	小 644 kcal 中 803 kcal 28.9 g 32.6 g	小 612 kcal 中 751 kcal 29.7 g 36.1 g

ひとくちメモ	29 (月)	30 (火)	31 (水)
ひとくちメモ	<ステーキ> 「ステーキ」とは、北欧のバイキ ング達か肉を棒に刺して焼いたこと から、棒を意味する「ステーキ」か らきています。今回は鹿児島県産の 牛肉を使っています。	<春雨> じゃがいもやさつまいも、あす きの一種の緑豆などでたんぷんが から作られます。春に降る小さい雨 に似ているところから春雨といわ れるようになります。	<ラビオリ> パスタの一種です。その音、船乗 り達が長い航海の船内の切れ端 や野菜くすを捨てずに細かく刻ん で味をつけ小麦粉の皮で包んだの が始まりです。

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温
が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日も3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整える日は...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。

連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

1日にとりたい炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50~65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、もんだいなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

年齢	男性 (kcal/日)	女性 (kcal/日)
3~5歳	1,300	1,250
6~7歳	1,550	1,450
8~9歳	1,850	1,700
10~11歳	2,250	2,100
12~14歳	2,600	2,400
15~17歳	2,800	2,300

山典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「ふつう」

骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつつたり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保つたりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとりとすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

ただいま成長中

最近、悩みがあるんだ〜
どうしたの?
体が大きくなってきたし〜
そう?
たまにいらいらしちゃうし〜
もっか
歯が生えてきたし〜
お母さん、歯磨きを頑張って、いろいろだよ

おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

- 1 蒸気が入らない茶葉を入れる。
- 2 やかに湯を沸かして火を止めた後、湯を注ぐ。
- 3 2を少し冷まして茶葉に湯を注ぎ、1分淹らす。
- 4 湯気が消えるように少しづつ湯を注ぐ。

田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。採りつりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。

日・曜日	1 (月)	2 (火)
献立名 配膳図	⑤蒸しブロッコリー ⑥マイティソース ② ④野菜とキャベツのミンチカツ	⑤くだもの ② ④高菜とひじきの炒め物
体をつくる食品(赤)	①わかめ ①こんぶ ①ホタテ ②ぎょうにゅう ③とうふ ③かまぼこ ③もすく ④とりこ ④ぶたにく ④だいす	②ぎょうにゅう ③とりこ ③ちくわ ③あつあげ ④しらすぼし ④ひじき ④かつおぶし
体の調子を 整える食品 (緑)	③かんにんじん ③かぶたまねぎ ③えのきだけ ③こまつな ④えだまめ ④アジ ④キャベツ ⑤アボカド ⑥トマト ⑥りんご ⑥セロリ	③ごぼう ③だれこの ③こんにやく ③れんこん ③きぬさや ③にんじん ④たかな ⑤ひゅうがなつ
エネルギーの もとになる食品 (黄)	①こめ ①むぎ ①みずあめ ①こむぎ ③でんぶん ④パン ④さとう ④こめ ④あぶら	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ③あぶら ③さとう ④こま ④こまあぶら
ご家庭で ほしい食品の 種類	いも	
エネルギー たんぱく質	小 596 kcal 中 735 kcal 22.6 g 26.4 g	小 606 kcal 中 750 kcal 26.3 g 31.8 g
ひとくちメモ	<p><もすく> もすくはぬるぬるとした、こげ茶の海草です。「もく」という別の海草の売について驚きます。「藻につく」から「もすく」と呼ばれるそうです。</p> <p><筑前煮> 「筑前煮」は福岡の料理で、「がめめ」ともいいます。豊臣秀吉が朝鮮出兵の際にスッポンと野菜を煮て食べさせたことが始まりだそうです。</p>	

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

日・曜日	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	
献立名 配膳図	② ④カリカリジャコサラダ	⑤かしわもち ② ④糖香和え	② ④マカロニサラダ	② ④しらのレモンソース	⑤しゅうまいのたれ ② ④焼売(小2・中3)	
体をつくる食品(赤)	①麦ごはん ③ハヤシライス ②ぎょうにゅう ③ぎょうにく ③チーズ ④しらすぼし	①かつおフレークずし ③新玉ねぎのみそ汁 ①かつお ②ぎょうにゅう ③わかめ ③あぶらあげ ③みそ ④のり ⑤あずき	①お茶 ②パン ③ポークビーンズ ①ぎょうにゅう ③ぶたにく ③だいす ③チーズ	①麦ごはん ③さつまいも ②ぎょうにゅう ③とりこ ③あぶらあげ ③みそ ④しいら	①黒糖パン ③担々麺 ②ぎょうにゅう ③ぶたにく ③セリ ④とりこ ④ホタテ ④だいす	
体の調子を 整える食品 (緑)	③たまねぎ ③にんじん ③マツタケ ③グリーンピース ④だいこん ④きゅうり ④アボカド ④アジ	①あおな ③えのきだけ ③はねぎ ③たまねぎ ④こまつな ④にんじん ④キャベツ ④アジ	①お茶 ④にんじん ③たまねぎ ③グリーンピース ③トマト ④きゅうり ④キャベツ ④アジ	③にんじん ③だいこん ③ごぼう ③こんにやく ③はねぎ ④えだまめ ④コーン ④レモン	③ぶたねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③にんじん ③もやし ③チンゲンサイ ④たまねぎ	
エネルギーの もとになる食品 (黄)	①こめ ①むぎ ③あぶら ③じゃがいも ④さとう ④こま ④こまあぶら	①こめ ①むぎ ④さとう ⑤しょうしんこ ⑤みずあめ ⑤コーンスターチ	①パン ③じゃがいも ③さとう ③あぶら ④マカロニ ④マヨネーズ	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ④でんぶん ④こむぎ ④あぶら ④さとう	①パン ①くろざとう ③こまあぶら ③さとう ④でんぶん ③こま ③ラーメン ④あぶら ④こむぎ	
ご家庭で ほしい食品の 種類	いも		きこ		こざかな	
エネルギー たんぱく質	小 691 kcal 中 859 kcal 25.7 g 30.8 g	小 645 kcal 中 759 kcal 21.3 g 24.5 g	小 655 kcal 中 820 kcal 29.0 g 35.5 g	小 627 kcal 中 780 kcal 29.2 g 35.2 g	小 634 kcal 中 819 kcal 26.0 g 32.7 g	
ひとくちメモ	<p><ハヤシライス> 『ハヤシライス』は明治時代に日本に登場しました。名前の由来は、昔の言葉で細かく切るという意味の「はやす」が変化して「はやし」になったそうです。</p>	<p><かしわもち> 「こどもの日」の行事食です。かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから縁起がよい物として、食べられていました。</p>	<p><お茶> 十八夜につだん新茶を飲むと病気になるまいといわれています。今年5月2日でした。今日のパンには粉茶が入っています。</p>	<p><しいら> 「しいら」は体が平たくて長く、顔がつき出ている、ちょっとユニークな形の魚です。ハワイでは「マヒマヒ」とも呼ばれています。</p>	<p><担々麺> 担々麺は、中国の四川省の料理でマーボー豆腐のように、ピリッと辛みがきいています。中国ではこの肉みそを和え、汁なして作ります。</p>	

日・曜日	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	
献立名 配膳図	② ④杏仁フルーツ	⑤きゅうりの漬漬け ② ④魚のねぎ塩焼き	② ④ソナサンド	② ④おしんご炒め	⑤マーシャルビーンズ ② ④豆のミートグラタン	
体をつくる食品(赤)	①焼豚チャーハン ③中華コンスープ ①やきぶた ①たまご ①ササミ ②ぎょうにゅう ③とうふ ③ハム ④あんにとろろ(ぎょうにゅう・セリ)	①始良のごはん ③根菜ごま汁 ②ぎょうにゅう ③ぶたにく ③あぶらあげ ③みそ ④ホキ ⑤わかめ	①餃子 ③あさりのチャウダー ②ぎょうにゅう ③あさり ③パン ③マヨネーズ ③かつお ④とうふ	①少なめ麦ごはん ③肉うどん ②ぎょうにゅう ③ぎょうにく ③ぶたにく ③さつまあげ ③セリ ④わかめ	①食パン ③じゃが芋のスープ ②ぎょうにゅう ③ウィンナー ③アジ ④きんぎょめ ④しらすめ ④ひじき ④きゅうり ④チーズ ⑤だいす ⑤はちまき	
体の調子を 整える食品 (緑)	③たまねぎ ③しいたけ ③にんじん ①だれこの ①グリーンピース ①チンゲンサイ ③アジ ④パイ ④もも ④みかん	③ごぼう ③だいこん ③にんじん ③れんこん ③はねぎ ④ぶたねぎ ④きゅうり	③たまねぎ ④にんじん ③アジ ③マヨネーズ ③パイ ④キャベツ ④アボカド	③にんじん ③たまねぎ ③はねぎ ④せんざりだいこん ④こまつな ④さつまあげ	③だいこん ③しめじ ③たまねぎ ③にんじん ③えだまめ ④トマト	
エネルギーの もとになる食品 (黄)	①こめ ①むぎ ④さとう ①あぶら ①こまあぶら ③かたくりこ	①こめ ③こまあぶら ③じゃがいも ③じゃがいも ③こま ④さとう	①こめ ③じゃがいも ③あぶら ③こむぎ ③バター ③マヨネーズ	①こめ ①むぎ ③あぶら ③うどん ③さとう ④こまあぶら ④こま	①パン ③じゃがいも ③あぶら ④さとう ④パンこ	
ご家庭で ほしい食品の 種類	いも		きこ		種実	
エネルギー たんぱく質	小 608 kcal 中 738 kcal 23.2 g 27.2 g	小 584 kcal 中 739 kcal 26.2 g 31.2 g	小 658 kcal 中 806 kcal 26.5 g 32.4 g	小 649 kcal 中 780 kcal 24.5 g 28.9 g	小 656 kcal 中 858 kcal 29.3 g 37.1 g	
ひとくちメモ	<p><チャーハン> ピリッと炒めた炒め物です。チャーハンには炊いたご飯を炒め、ピリッと炒めながら焼きます。チャーハンには中国、ピリッと炒めるが特徴の地です。</p>	<p><こま> こまは、血管の中に脂肪がたまるのを防ぎます。また、老化防止の働きもあります。中国では「若返りの薬」といわれています。</p>	<p><あさり> チャウダーに使われているあさりには血をさらす働きやビタミンB類が、たくさん入っています。貧血の予防などになります。みだりに食べると悪影響があります。</p>	<p><うどん> うどんは奈良時代に中国から伝わりました。最初のうどんは団子のようなものでしたが、江戸時代に現在みだりに食べられるようになりました。</p>	<p><じゃが芋> じゃが芋は、ジャワ島のジャカルタから伝わりました。「ジャカタライモ」がなまって「じゃがいも」とよばれるようになりました。</p>	

※献立は、天候や材料の都合等で変更になる場合があります。ご了承ください。



2023年7月予定献立表(No.1)



始良市立蒲生学校給食センター

日・曜日	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
こんだての献立名 はいせんず配膳図					
体をつくる食品(赤)	②ぎゅうにゅう ③ささみ ③④たまご ④のり	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ③ぶたミンチ ③ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ ③やきぶた ④ホキ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③チーズ ④くわかめ	②ぎゅうにゅう ③ハム ③たまご ⑤とりにく
体の調子を整える食品(緑)	③しいたけ ③⑤にんじん ③つぼつけ ③はねぎ ⑥ごぼう	③にんじん ③たまねぎ ③しいたけ ③にら ③たけのこ ④ほうれんそう ④コーン ④もやし	③ふかねぎ ③にんじん ③④たまねぎ ③もやし ③たけのこ ③カブガイ ③きくらげ ④わか ④パセリ	③かぼちゃ ③たまねぎ ③なす ③りんご ③えだまめ ④もやし ④ブロッコリー ④コーン ④あおじそ	③④にんじん ③⑤たまねぎ ③トマト ③こまつな ④ごぼう ⑥マスカット
エネルギーのもとになる食品(黄)	①こめ ①むぎ ③さとう ⑤さつまいも ⑤しょうしんこ ⑤こむぎこ ⑤くろさとう ⑤あぶら	①こめ ①むぎ ③④さとう ③てんぷん ③④ごまあぶら ③あぶら ④ごま	①パン ①くろさとう ③④あぶら ③クittyオ ③ごま ④マツメ ④さとう	①こめ ①むぎ ③あぶら ③じゃがいも	①パン ③てんぷん ④ごまあぶら ④⑤⑥さとう ④ごま ⑤パンこ ⑤あぶら
ご家庭でとってほしい食品の種類	まめ	かいそう	いも	種実	きのこ
エネルギーたんぱく質	小 673 kcal 24.8 g 中 862 kcal 31.3 g	小 654 kcal 28.4 g 中 839 kcal 36.2 g	小 657 kcal 35.1 g 中 853 kcal 44.9 g	小 662 kcal 21.6 g 中 829 kcal 27.1 g	小 584 kcal 25.2 g 中 755 kcal 31.4 g
ひとくちメモ	<がね> かたがね「カニ」に似ていることから形が「カニ」のこと。「がね」とよんでいるため、こう呼ばれています。かたがねで手作りしているため、ひとつひとつ形が違います。	<家常豆腐> 「ジャンツァン豆腐」は厚揚げを使った麻婆豆腐みたいな料理です。厚揚げは水気を切った豆腐を揚げたもので、たんぱく質やカルシウムなどがたくさん入っています。	<クittyオ> クittyオはお米の粉から作られた麺で、タイという国でよく食べられています。この他にもお米で作られている麺では、バトナムのフォーなどもあります。	<夏野菜カレー> 今日は夏野菜のなす、トマト、かぼちゃが入ったカレーです。夏野菜にはビタミンがたくさん含まれています。また、ほったた体を冷やす働きもあります。	<なす> 体を冷やす効果があるので、暑い時にピッタリの野菜です。焼きなす漬け物、揚げ物、炒め物などいろいろな料理に使われます。

※ 6月～9月 中学校の牛乳は250ccです。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

7月7日は七夕の日

七夕は、一年に一度だけ会うことが許された彦星(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華

トマト きゅうり なす スイカ

つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

(材料)

- 水1L
- 塩1～2g
- 砂糖40～80g
- レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

※献立は、天候や材料の都合等に変更になる場合があります。ご了承ください。



2023年7月予定献立表(No.2)



始良市立蒲生学校給食センター

日・曜日	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
献立名 はいせんず 配膳図	② ④魚のスパイシー焼き 	② ④豚とゴーヤの梅だれかけ 	⑤マーシャルビンズ ② ④ホトのミートソース焼き 	⑤すいか ② ④しらすおかか 	② ④イタリアンサラダ
体をつくる食品(赤)	①とりにく ①かまぼこ ①あぶらあげ ①たまご ②ぎゅうにゅう ③うおそうめん ④しろみさかな ④チーズ	②ぎゅうにゅう ③だいず ③あぶらあげ ③こんぶ ③みそ ④ぶたにく ④たまご	②ぎゅうにゅう ③⑤だいず ③ウィンナー ④とりミンチ ④チーズ ⑤スキムミルク	①始良のごはん ③冬瓜と豚肉のみそ煮 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③あつあげ ③みそ ④しらすほし ④かつおぶし ④あおのり ④しおこんぶ	②ぎゅうにゅう ③だいず ③ぎゅうミンチ ③ぶたミンチ ③チーズ ④ベーコン
体の調子を整える食品(緑)	①③④にんじん ①ごぼう ①しいたけ ①たけのこ ①せんざりだいこん ①えだまめ ③オクラ ③たまねぎ ③えのきたけ ③はねぎ ④ハセリ	③にんじん ③かぼちゃ ③なす ③はねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③こんにやく ④にがうり ④うめ	③キャベツ ③にんじん ③④たまねぎ ③こまつな ④パセリ	③とうがん ③にんじん ③こんにやく ③インゲン ⑤すいか	③にんじん ③④たまねぎ ③マツタケ ③ピーマン ③なす ③トマト ④ワケギ ④カブチ ④あかピーマン ④コーン ④しいたけ
エネルギーのもとなる食品(黄)	①こめ ①あぶら ①さとう ④マヨネーズ	①こめ ①むぎ ④でんぶん ④こむぎこ ④さとう ④こま	①パン ④じゃがいも ④⑤あぶら ⑤さとう	①こめ ③あぶら ③④さとう ④こま	①パン ①バター ③スパゲッティ ③④あぶら ④さとう
ご家庭でとってほしい食品の種類	かいそう	いも	種実	きのこ	ござかな
エネルギーたんぱく質	小 639 kcal 中 799 kcal 32.7 g 40.8 g	小 658 kcal 中 846 kcal 25.9 g 32.6 g	小 609 kcal 中 772 kcal 25.2 g 32.2 g	小 643 kcal 中 801 kcal 24.2 g 30.1 g	小 649 kcal 中 849 kcal 27.1 g 35.3 g
ひとくちメモ	＜七夕そうめん汁＞ 7月7日は七夕でした。昔から七夕にそうめんを食べると、病気になるはずと元気に過ごせると言われています。給食では魚で作ったそうめんを使用しています。	＜かいのじ汁＞ かごしま ほんりょうりつ ひとつです。鹿児島のお盆の料理の一つです。大豆と夏に採れる旬の野菜を使って作ります。今日はかぼちゃ、なすを使っています。	＜じゃが芋＞ じゃが芋はジャワ島のジャカフから伝わったといわれています。「ジャガタライモ」がなまって、「じゃが芋」となりました。ピタパ、Cなどを多く含んでいます。	＜冬瓜＞ 冬瓜は夏が旬ですが漢字で「冬の瓜」と書きます。夏にとれても涼しい場所においておくことで冬まで食べられることから、この名前となりました。	＜トマト＞ トマトはイタリア語でポモドーロ(黄金のりんご)とよばれ、イタリア料理ではなくはならない食品となっています。
日・曜日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	
献立名 はいせんず 配膳図	うみ 海の日 	② ④サイダーポーチ 	⑤みかん果汁 ② ④揚げ魚とさつま芋の磯風味 	がっ きしゅうぎょうしき 1学期終業式 	つめたいものとりすぎは、おなかをこわしてしまいます
体をつくる食品(赤)		①ぶたにく ①しらすほし ①たまご ①スナモリ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④かんてん ④とうにゅう	①②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④タラ ④みそ ④あおのり		
体の調子を整える食品(緑)		①③にんじん ①たかな ③たまねぎ ③しいたけ ③コーン ③とうがん ③ツツジ ④みかん ④もも ④ワケギ ④りんご	③キャベツ ③にんじん ③たまねぎ ③こまつな ④えだまめ		
エネルギーのもとなる食品(黄)		①こめ ①むぎ ①④さとう ①あぶら ①こま	①パン ③アルファベットマカロニ ④さつま芋 ④あぶら ④マヨネーズ ④さとう		
ご家庭でとってほしい食品の種類		くだもの	きのこ		
エネルギーたんぱく質		小 603 kcal 中 763 kcal 24.1 g 30.3 g	小 693 kcal 中 897 kcal 29.3 g 37.7 g		
ひとくちメモ		＜高菜＞ ピリッと辛い高菜は、熊本県の阿蘇地方や福岡県で栽培がさかんです。この地方の高菜漬は名物となっています。高菜は平安時代にシロイロを通じて中国から伝わりました。	＜あおのり＞ 今日の小食にはあおのりが使用されています。あおのりは海草のひとつで、焼きそばなどにも使います。カルシウムやよい体の状態を保つカリウムも入っています。		

☆豚とゴーヤの梅だれかけ☆

～7月11日の献立より～

- (材料 5人分)
- 豚肉(角切) 200g
 - うすくち 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - おろし生姜 チューブ1cm
 - ゴーヤ 90g
 - 卵 1/2個
 - かたくり粉 10g
 - 薄力粉 10g
 - 砂糖 大さじ1と1/3
 - みりん 大さじ1
 - 練り梅 小さじ1と1/2
 - こいくち 大さじ1
 - 白ごま 小さじ1と1/2

(作り方)

- ① ゴーヤは縦半分に切り、なかわたを取り除き、5mm幅ぐらいのスライスをする。
- ② 豚肉は調味料につけ、30分ほどおく。
- ③ 豚肉、溶き卵をからめたゴーヤを粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ④ 調味料を煮立ててタレを作り、③の揚げた豚肉とゴーヤにからめる。
- ⑤ 炒ったごまをふる。

※ 練り梅がない場合は、梅干しの果肉を細かく切ったり、練り梅なしでも大丈夫です。






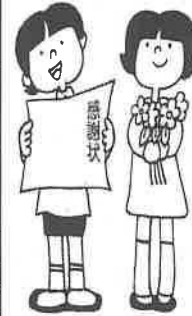
ゴーヤは鹿児島弁で「にがごい」ともいいます。今回はゴーヤを食べやすいように油で揚げて、疲労回復に良い豚肉と一緒に梅味のたれで味付けしました。梅を入れず甘がらいタレでもおいしいですよ。



日・曜日	1 (水)		2 (木)		 <p>がっこうきゅうしょくてん 【学校給食展】</p> <p>こんしゅうまつ かどうび 今週末の4日土曜日にイオン はやとくぶ てん がっこうきゅうしょくてん 単人国分店にて学校給食展があ ります。始良・伊佐地区の学校 給食・食育の取組の一側を写真 でんしん 展示したり、魚釣りゲームなど があります。近くにきた時は、 おうちの人と見に来てくださ いね。</p>																																																																	
<p>こんだての 献立名 はいげんず 配膳図</p> 	<p>④かみかみサラダ</p> 		<p>⑤中ヨーグルト</p> 																																																																			
<p>体をつくる 食品(赤)</p> <p>11月8日は「いい歯の日」</p>	<p>①コッパパン ③ポトフ</p>		<p>①まごはん ③秋の味覚汁</p>																																																																			
<p>体の調子を 整える食品 (緑)</p> <p>カルシウムの多い食べ物</p>  <p>ビタミンDの多い食べ物</p> 	<p>②ぶぎゅうにゅう ③ワインナー ③とりにく ④だいず ⑤スキムミルク</p>		<p>②ぎゅうにゅう ③みそ ④シーチキン ④たまご ⑤(中)ヨーグルト</p>																																																																			
<p>エネルギーの もとになる食品 (黄)</p> <p>ご家庭でとってほ しい食品の種類</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>③④にんじん ③たまねぎ ③キャベツ ③しめじ ③グリルビ-ス ④コーン ④きゅうり ⑤レーズン</p>		<p>③しめじ ③にんじん ③はくさい ③ふかねぎ ④コーン ④グリーンピース</p>																																																																			
<p>ひとくち メモ</p>	<p>＜かみかみサラダ＞ 野菜をコロコロに切った物と大豆を つぶしたサラダです。よくかむことによっ て消化をよくしたり、あごを動かすこと により頭の働きをよくします。</p>		<p>＜秋＞ 秋は秋の味覚の代表のひとつです。 甘みがあるので、そのままゆでたり かき混ぜ、甘煮、栗きんとん マロンケーキなどに使われます。</p>																																																																			
日・曜日	6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)																																																													
<p>こんだての 献立名 はいげんず 配膳図</p> 	<p>④さつまパイ</p> 		<p>④ひじきと高菜の油いため</p> 		<p>④魚のコーンマヨ焼き</p> 		<p>④ほうれん草とじゃこの炒め物</p> 		<p>④粒マスタードサラダ</p> 																																																													
<p>体をつくる 食品(赤)</p>	<p>①キムタクごはん ②いも煮汁</p>		<p>①まごはん ③中華風いり鶏</p>		<p>①ミルクパン ③秋やさいスープ</p>		<p>①まごはん ③秋やしどんぶり</p>		<p>①バターパン ③ホワイトシチュー</p>																																																													
<p>体の調子を 整える食品 (緑)</p>	<p>①はくさいキムチ ①つぼづけ ③だいこん ③にんじん ③ごぼう ③ふかねぎ ④レーズン</p>		<p>③にんじん ③だいこん ③れんこん ③こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ ④たかな</p>		<p>③はくさい ③にんじん ③しめじ ③④たまねぎ ③だいこん ④コーン ④パセリ ④にんにく</p>		<p>③たまねぎ ③④にんじん ③はねぎ ④もやし ④コーン ④ほうれん草 ③しめじ ④もやし ④ブロッコリー ④コーン</p>		<p>③にんじん ③たまねぎ ③グリルビ-ス ③しめじ ④もやし ④ブロッコリー ④コーン</p>																																																													
<p>エネルギーの もとになる食品 (黄)</p>	<p>①こめ ①むぎ ①ごまあぶら ①あぶら ③さといも ④さつまいも ④こむぎ ④さとう ④マカ ④バナナ</p>		<p>①こめ ①むぎ ③あぶら ③じゃがいも ③④さとう ③④ごまあぶら ④ごま</p>		<p>①パン ③じゃがいも ③さといも ④マヨネーズ ④あぶら ④パンこ</p>		<p>①こめ ①むぎ ③さとう ③かたくりこ ④ごまあぶら</p>		<p>①パン ③④バター ③じゃがいも ③こむぎ ④ごま ④さとう ④オリーブオイル</p>																																																													
<p>ご家庭でとってほ しい食品の種類</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>きのこ</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>661</td><td>kcal</td><td>中</td><td>757</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>26.1</td><td>g</td><td></td><td>29.2</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	661	kcal	中	757	kcal	26.1	g		29.2	g		<p>くだもの</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>589</td><td>kcal</td><td>中</td><td>892</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>24.2</td><td>g</td><td></td><td>36.7</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	589	kcal	中	892	kcal	24.2	g		36.7	g		<p>まめ</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>626</td><td>kcal</td><td>中</td><td>747</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>30.0</td><td>g</td><td></td><td>29.0</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	626	kcal	中	747	kcal	30.0	g		29.0	g		<p>いも</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>571</td><td>kcal</td><td>中</td><td>784</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>28.0</td><td>g</td><td></td><td>37.0</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	571	kcal	中	784	kcal	28.0	g		37.0	g		<p>かいそう</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>605</td><td>kcal</td><td>中</td><td>765</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>29.3</td><td>g</td><td></td><td>36.0</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	605	kcal	中	765	kcal	29.3	g		36.0	g	
小	661	kcal	中	757	kcal																																																																	
26.1	g		29.2	g																																																																		
小	589	kcal	中	892	kcal																																																																	
24.2	g		36.7	g																																																																		
小	626	kcal	中	747	kcal																																																																	
30.0	g		29.0	g																																																																		
小	571	kcal	中	784	kcal																																																																	
28.0	g		37.0	g																																																																		
小	605	kcal	中	765	kcal																																																																	
29.3	g		36.0	g																																																																		
<p>ひとくち メモ</p>	<p>＜つぼづけ＞ つぼづけはみなみ九州にたわる 代表的なつづけ物です。給食では、ワザ や雑飯でも使います。今回は、キム タクごはんに使いました。</p>		<p>＜ひじき＞ ひじきは海草の仲間、骨や歯を 丈夫にするカルシウムなどが多く 入っています。高菜と一緒に炒め ます。ご飯と一緒に食べましょう。</p>		<p>＜コーン＞ コーンはメキシコやアメリカ南部 が原産地で、日本には16世紀に つたえられました。日本での生産が一 番に多いのは北海道です。</p>		<p>＜仲良しどんぶり＞ 仲良しどんぶりは、豚と鶏のたまご で作ります。他人が仲良くどんぶり になっています。まごはんの上に具を のせて食べてください。</p>		<p>＜粒マスタード＞ マスタードは、からし菜の種か ら作られていて、種を残したものを 粒マスタードといいます。日本のか らしも同じからし菜の種で作ります。</p>																																																													
日・曜日	13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)																																																													
<p>こんだての 献立名 はいげんず 配膳図</p> 	<p>④豚肉のしょうが炒め</p> 		<p>④きびなごのトリハンジャソース</p> 		<p>④花花サラダ</p> 		<p>④しらすおかふりかけ</p> 		<p>④ひじきとナッツのサラダ</p> 																																																													
<p>体をつくる 食品(赤)</p>	<p>①まごはん ③かねだんご汁</p>		<p>①高菜チャーハン ③春雨スープ</p>		<p>①黒糖パン ③鶏のエスニカン</p>		<p>①始良のごはん ③おでん</p>		<p>①丸ミルクパン ③ペンネのボロネーゼ</p>																																																													
<p>体の調子を 整える食品 (緑)</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ③とりにく ③かまぼこ ④ふたにく</p>		<p>①ふたにく ①しらすまし ①ゼラチン ①たまご ②ぎゅうにゅう ④きびなご</p>		<p>②③ぎゅうにゅう ③④とりにく ③④ベーコン ③チーズ ③スキムミルク</p>		<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ③ちくわ ③あつあげ ③こんぶ ④しらすまし ④かつおぶし ④あおさのり ④のり</p>		<p>①②ぎゅうにゅう ③ふたにく ③ゼラチン ④ひじき</p>																																																													
<p>エネルギーの もとになる食品 (黄)</p>	<p>③にんじん ③しいたけ ③はねぎ ③たまねぎ ③キャベツ ④もやし ④ピーマン</p>		<p>①たかな ③はくさい ③にんじん ③たまねぎ ③こまつな ④ふかねぎ</p>		<p>③④にんじん ③④たまねぎ ③しめじ ③グリルビ-ス ④ブロッコリー ④カリフラワー ④あかペ-マ ④しいたけ</p>		<p>③だいこん ③にんじん ③こんにゃく ⑤みかん</p>		<p>③④にんじん ③たまねぎ ③マカ ③パセリ ④きゅうり ④コーン</p>																																																													
<p>ご家庭でとってほ しい食品の種類</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>かいそう</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>627</td><td>kcal</td><td>中</td><td>776</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>26.1</td><td>g</td><td></td><td>31.3</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	627	kcal	中	776	kcal	26.1	g		31.3	g		<p>いも</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>582</td><td>kcal</td><td>中</td><td>744</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>29.0</td><td>g</td><td></td><td>34.5</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	582	kcal	中	744	kcal	29.0	g		34.5	g		<p>まめ</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>642</td><td>kcal</td><td>中</td><td>800</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>29.5</td><td>g</td><td></td><td>35.8</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	642	kcal	中	800	kcal	29.5	g		35.8	g		<p>きのこ</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>669</td><td>kcal</td><td>中</td><td>781</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>28.3</td><td>g</td><td></td><td>34.0</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	669	kcal	中	781	kcal	28.3	g		34.0	g		<p>ござかな</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>690</td><td>kcal</td><td>中</td><td>886</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>29.0</td><td>g</td><td></td><td>36.3</td><td>g</td><td></td></tr> </table>		小	690	kcal	中	886	kcal	29.0	g		36.3	g	
小	627	kcal	中	776	kcal																																																																	
26.1	g		31.3	g																																																																		
小	582	kcal	中	744	kcal																																																																	
29.0	g		34.5	g																																																																		
小	642	kcal	中	800	kcal																																																																	
29.5	g		35.8	g																																																																		
小	669	kcal	中	781	kcal																																																																	
28.3	g		34.0	g																																																																		
小	690	kcal	中	886	kcal																																																																	
29.0	g		36.3	g																																																																		
<p>ひとくち メモ</p>	<p>＜豚肉＞ 豚肉には疲労回復にとってもよい ビタミンB1がおおくまれています。 生産量はかごしま県が1位に なっています。</p>		<p>＜きびなご＞ きびなごは朝からしほまで丸ごと 食べられるので、カルシウムをたくさん とることができます。少し辛めのタレ であえています。</p>		<p>＜花花サラダ＞ ブロッコリーとカリフラワーを使っ たサラダです。2つともキャベツの 仲間なので花のつぼみ部分を食べる野菜です。</p>		<p>＜みかん＞ ビタミンCがたくさん含まれています。 くらの大きさのみかん2個分、1日分の ビタミンCをとることができます。酸味を とったり、魚の予防になります。</p>		<p>＜ペンネ＞ ペンネとは、イタリア語で「羽根」 や「ペン」を表しています。形が ペン先に似ていることから、そ う呼ばれています。</p>																																																													

※献立は、天候や材料の都合等に変更になる場合があります。ご了承ください。

日・曜日	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	
こんだてめい 献立名 はいぜんず 配膳図				勤労感謝の日		
体をつくる 食品(赤)	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③うすらたまご ③きんときまめ ③チーズ ③おから	②ぎゅうにゅう ③とうふ ③わかめ ③みそ ④たら ④だいず	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③ぶたにく	②フルーツのオレンジソース		
体の調子を 整える食品 (緑)	③たまねぎ ③④にんじん ③④カリブス ③りんご ④きゅうり ④キャベツ ④コーン	③にんじん ③しめじ ③はねぎ ③だいこん ④えだまめ	③④にんじん ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③ピーマン ④にら ④もやし ④こまつな	③たまねぎ ③にんじん ③マカロン ③アスパラ ③カリブス ④もも ④みかん ④パイ ④りんご		
エネルギーのも とになる食品 (黄)	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ③あぶら ④マカロニ ④マヨネーズ	①こめ ①むぎ ④あぶら ④さとう ④ごま	①パン ①くろざし ③パンこ ③④でんぷん ③じゃがいも ③あぶら ④ごまあぶら ④ごま	①パン ①こめ ③あぶら ③じゃがいも ④さとう		
ご家庭でとってほ しい食品の種類	きのこ		いも		まめ	
エネルギー	小 715 kcal 中 916 kcal	小 636 kcal 中 784 kcal	小 603 kcal 中 753 kcal	小 628 kcal 中 794 kcal		
たんぱく質	24.9 g 30.3 g	30.2 g 36.4 g	24.0 g 29.4 g	24.5 g 29.8 g		
ひとくち ちメモ	<カレー> 日本に伝わったのは、明治時代の初めです。今では、インドに続いて2番目にカレー粉をたくさん使う国になりました。	<大豆> 大豆は牛肉にまけないくらいたんぱく質をふくんでいるので、「畑の肉」と言われています。また、おなかのそうじをする食物繊維もたくさんあります。	<もやし> もやしは東北や九州地方などで350年もしくは400年前から利用されてきました。豆を水につけて暗い所で発芽させた芽の部分です。	<オレンジソース> オレンジソースは、みかん果汁にさとうとコーンスターチを混ぜて火にかけ、冷蔵庫で冷やして作ります。今回のみかん果汁は、鹿児島県産でとれたみかんです。		



いつも私たちのために
お仕事してくださり
ありがとうございます。

日・曜日	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
こんだてめい 献立名 はいぜんず 配膳図				
体をつくる 食品(赤)	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③さつまあげ ③あつあげ ④ぶたにく ④みそ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③あぶらあげ ③みそ ④いわし ⑤こんぶ	②ぎゅうにゅう ③あさり ③ベーコン ③なまクリーム ④たまご	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③あぶらあげ ③ごぼう ④オーシャンキング(かまぼこ)
体の調子を 整える食品 (緑)	③にんじん ③こんにゃく ③だいこん ③しいたけ ③インゲン ④にら	③にんじん ③だいこん ③だいずもやし ③こんにゃく ③はねぎ ④ふかねぎ ⑤キャベツ ⑤もやし	③たまねぎ ③にんじん ③コーン ③マッシュルーム ④ほうれんそう ④えのきだけ	①あおな ①コーン ①③④にんじん ①③かぼちゃ ③しめじ ③しいたけ ③はねぎ ④もやし ④ほうれんそう
エネルギーのも とになる食品 (黄)	①こめ ③じゃがいも ③④さとう ③④あぶら ④むぎ	①こめ ①むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④でんぷん ④さとう ⑤ごま	①パン ①ぜんりゅうらん ③じゃがいも ③あぶら ③こむぎこ ③バター ④でんぷん ④さとう	①こめ ①むぎ ①さとう ③うらどん ③あぶら ④ごまあぶら ④ごま
ご家庭でとってほ しい食品の種類	かいぞう		きのこ	
エネルギー	小 614 kcal 中 759 kcal	小 657 kcal 中 812 kcal	小 616 kcal 中 749 kcal	小 585 kcal 中 739 kcal
たんぱく質	27.9 g 33.9 g	26.8 g 31.8 g	26.3 g 31.2 g	27.0 g 32.2 g
ひとくち ちメモ	<だいこん> だいこんは、食べ物の消化を良くしてくれたり、ビタミンCがたくさん入っていたりします。たくさん入っていたりします。風邪の予防のためにも、だいこんをモリモリ食べましょう。	<いわし> 背中の青い魚には「Eイコサペン酸」「Dコサヘキサエン酸」というものが入っていて、血をきれいにしたり、血管の病気を防ぐ働きがあります。骨まで食べられます。	<全粒粉パン> 「全粒粉」とは、普通は取り除いてしまう部分も丸ごと全部、粉にした小麦粉です。普通的小麦粉に比べて、食物せんいやミネラルを多くふくんでいます。よくかんで食べましょう。	<ほうれん草> 原産地は中央アジアだったといわれています。東アジアにはブロードを通って広まり、日本には江戸時代に伝わりました。鉄分が多い野菜です。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。和食は、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食の特徴

- ①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事との関わり




和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

①配膳する際のごはんのみそ汁の位置はどちらが右でどちらが左?



右がごはん、左がみそ汁 (順列) の順序で並べます。

②調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何?



(順列) の順序で並べます。

和食の基本「だし」

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

