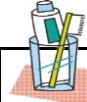




平成27年

6月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須中版)

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 mg カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1 月	ごはん 牛乳		牛乳				米			810
	白身魚アーモンドフライ	白身魚フライ						アーモンド 油		28.8
	磯香和え		のり	ほうれん草 じんじん	もやし		砂糖		醤油	385
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ		じゃがいも		だし煮干し	6.3
【まごわやさしい給食】まめ、ごま等の種実類、わかめ等の海藻類、やさい、さかな、しいたけ等のきのこ類、いも									家庭でとろう	くだもの
2 火	ごはん 牛乳		牛乳				米			783
	肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく		じゃがいも 砂糖	油	醤油 酒 みりん	30.5
	納豆	納豆								396
	おかか和え	かつお節		ほうれん草 じんじん	キャベツ きゅうり		砂糖		醤油	7.4
納豆は大豆を納豆菌によって発酵させた食品です。日本人の朝ごはんの定番メニューでもありますね。									家庭でとろう	種実類
3 水	ナン 牛乳		牛乳				ナン			723
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが			加-ゆ 油	加-粉 赤りん	34.1
	野菜のスーフ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ セロリ		じゃがいも		加-粉 醤油 塩	414
	ヨーグルト		ヨーグルト							7.7
【インドの食文化】インドではナンをカレーに添えて食べます。ナンはタンドールという釜の内側にはりつけて焼くので面白い形をしています。									家庭でとろう	米
4 木	ごはん 牛乳		牛乳				米			776
	ちくわのごま焼き	ちくわ			しょうが		砂糖	ごま	醤油 酒 みりん	29.9
	かみかみ和え さくらんぼ	大豆 するめ		にんじん	キャベツ きゅうり さくらんぼ		砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	401
	牛肉と新ごぼうの煮物	牛肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ だけのこ 干しいたけ		砂糖	油	醤油 酒 みりん	7.5
【歯の衛生週間(4~10日)の行事食】歯やあごを育てるためにカルシウムの多いもの、かみごたえのあるものを食べましょう。									家庭でとろう	海藻類
5 金	牛飯 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	糸こんにゃく たまねぎ ごぼう えだまめ		米 砂糖	油	酒 醤油 塩	822
	さんまのかぼすレモン煮	さんまのかぼすレモン煮								29.4
	新たまねぎのサラダ	かつお節		にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ			ごま油	醤油 酢 塩	398
	白玉汁	鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ		白玉団子		醤油 だし昆布 だしかつお節	4.9
新たまねぎは水分が多いため炒め物にすると水が多く出ます。水分が多く、やわらかい特徴を生かして、サラダにすると最適です。									家庭でとろう	くだもの
8 月	ごはん 牛乳		牛乳				米			782
	チキン南蛮 マンゴーフリン	鶏肉					片栗粉 砂糖 マンゴーフリン	油	塩 コショウ 醤油 酢	30.1
	ピーマンのじゃこ炒め	しらす干し 昆布		ピーマン 赤ピーマン	糸こんにゃく			油 ごま	醤油 みりん	376
	魚そうめん汁	魚そうめん 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ				醤油 だし昆布 だしかつお節	3.1
【宮崎県の郷土料理】郷土料理のチキン南蛮、特産品のピーマン、マンゴーを献立に取り入れた宮崎満載給食です！									家庭でとろう	淡色野菜
9 火	ごはん 牛乳		牛乳				米			768
	高野豆腐の炒め物	高野豆腐 豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし		砂糖	油	醤油 酒 みりん 中華だし	30.9
	ミニトマト			ミニトマト						380
	はものつみれ汁	はもつみれ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根		じゃがいも		だし煮干し	4.6
高野豆腐は煮物にすることが多いですが、刻んで甘辛く炊いておき、肉や野菜を炒めた中に加え、炒め物としていただくのもおいしいですよ。									家庭でとろう	乳製品
10 水	小アッフルパン 牛乳		牛乳				アッフルパン			859
	ソーススパゲティ	豚肉 平天		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく		スパゲティ	油	焼きそばソース 酒	31.1
	アーモンドサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	アーモンド 油	醤油 酢	350
	バナナ				バナナ					7.0
アーモンドはバラ科サクラ属に分類される植物です。2~3月にサクラに似た花が咲くそうです。(日本ではなかなか見られませんが！)									家庭でとろう	小魚
11 木	高菜チャーハン 牛乳	焼き豚	牛乳	高菜漬け にんじん			米 麦	ごま油	塩 酒	714
	焼きぎょうざ	ぎょうざ								29.9
	きゅうりの中華サラダ	鶏肉 くらげ		にんじん	きゅうり もやし		砂糖	ごま油	酢 醤油	323
	中華風卵スープ	豆腐 卵 鶏肉		にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しめじ				コショウ 醤油 塩 コショウ	4.7
中華料理は、大きく4つ、①北方系の北京料理②西方系の四川料理③南方系の広東料理④東方系の上海料理に分けられます。									家庭でとろう	いも類
12 金	ごはん 牛乳		牛乳				米			796
	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐		にんじん	糸こんにゃく たまねぎ ごぼう しめじ 白ねぎ		焼きふ 砂糖	油	醤油 酒	29.8
	ひじきのサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	オリーブ油	酢 醤油 塩 コショウ	410
	オレンジ				オレンジ					6.6
【クイズ】次のうち大豆からできる食品でないものはどれでしょう？ ①豆腐 ②油揚げ ③納豆 ④おから ⑤うどん									家庭でとろう	魚介類

《 今月の予定 》

22日 振替休日

《 今月の産地消費食材 》

【あゆ】 【瀬つきあじ】

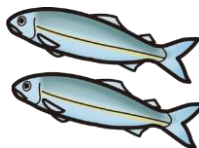
【みかんゼリー】 【豆腐】

【鶏肉】 など

★たまねぎは井関産★

《 今月のピックアップ産地産物！ 》

～あゆ～



山口市の流れる樺野川の夏の風物詩といえば「あゆ」です。あゆはとれる時期が決まられていて、山口市では6月1日が解禁日となっています。あゆは秋に卵からかえり、春から夏にかけて大きくなり、次の秋に産卵すると死んでしまいます。一年という期間を一生懸命生きるのをおいしく食べてあげたいものです。

給食のあゆの甘露煮は、樺野川漁協の方による手作りです。川魚独特のにおいが気にならないほどしっかりと炊いてありますよ。

《 給食回数 21回 》

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		たんぱく質 g	
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			709	
	豚肉とピーマンのみそ炒め	豚肉 みそ		ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ 黄ピーマン にんにく	砂糖	油	醤油 中華だし	24.9	
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	レタス たまねぎ			コラーゲン 醤油 コショウ	282	
	びわ				びわ				4.2	
季節のくだもの「びわ」です。給食では、食べ物から季節を学ぶことも目的としています。びわは年に1回程度、6月のお楽しみです。									家庭でとろう	いも類
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			735	
	あゆの甘露煮	あゆの甘露煮							25.2	
	ごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	395	
	みそ汁 県産みかんゼリー	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	糖きふ じゃがいも ゼリー		だし煮干し	4.8	
山口市内の榎野川漁協さんの協力で、くさみの全くないあゆの甘露煮を給食で食べることができます。									家庭でとろう	卵
17 水	米粉パン ポンカンジャム					パン ジャム			873	
	たらのマリネ	たら		赤ピーマン	たまねぎ スズキニ レモン	片栗粉 砂糖	油	酢 塩 コショウ	36.3	
	具だくさんのカレースープ	鶏肉 ミートボール		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	マカロニ じゃがいも		カレー粉 醤油 コラーゲン 塩 コショウ	509	
	チーズ 牛乳		チーズ 牛乳						5.6	
給食では、夏みかんをはじめ、ポンカン、みかん、りんごなど、山口県産果物を使ったジャムを取り入れています。									家庭でとろう	きのご類
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			845	
	しゅうまい	しゅうまい							30.4	
	キャベツの中華和え		わかめ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	醤油 酢	346	
	麻婆じゃがいも	豚肉 みそ 豆腐		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 中華だし 豆板醤	5.9	
麻婆豆腐の豆腐をじゃがいもに置き換えて作るのもおすすめです。ごはんにもびったりで、じゃがいもがたくさん食べられます。									家庭でとろう	緑黄色野菜
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			712	
	瀬つきあじの天ぷら	 瀬つきあじ天ぷら					油		28.2	
	梅肉和え	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり 練り梅	砂糖		醤油	391	
	とうふ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ			醤油 だし昆布 だしかつお節	3.2	
山口県の日本海側は隠れ場所となる岩が多くシラスやプランクトンが豊富です。これらのえさを食べたあじは丸々としておいしくなります。									家庭でとろう	種実類
22 月	振替休日 									
23 火	中華丼	豚肉 いか えび うすら卵		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きくらげ	米 片栗粉	ごま油	酒 コラーゲン 醤油 コショウ	750	
	春雨の酢の物			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	醤油 酢 塩	28.7	
	オレンジ				オレンジ				343	
	牛乳		牛乳						4.2	
丼にするとご飯がたくさん食べられるという人もいますね。一度にほおばり過ぎないように、よくかんで食べることをお忘れなく！									家庭でとろう	豆・大豆製品
24 水	米粉パン マーシャルビーンズ					パン マーシャルビーンズ			802	
	オムレツ 牛乳	オムレツ	牛乳						27.9	
	とうもろこしのサラダ		ひじき		とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 コショウ	449	
	麦と豆のスープ	ベーコン いんげん豆		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	麦		コラーゲン 塩 コショウ	7.7	
苦手な人の多い「豆」ですが、今日のスープは豆を良く煮込んでやわらかくしてあり、とろとろでおいしく食べられます。									家庭でとろう	魚介類
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			761	
	魚の磯香揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩	28.2	
	五色和え	油揚げ	しらす干し	にんじん	キャベツ 大根	砂糖	ごま	酢 醤油	348	
	はんぺん汁 ももゼリー	はんぺん 豆腐	わかめ	にんじん 三つ葉	しめじ	ゼリー		醤油 だし昆布 だしかつお節	5.2	
天ぷら衣に青のりを使って揚げたものを「磯香揚げ」といいます。魚のにおいが苦手な人も、のりの風味で食べやすいですよ。									家庭でとろう	淡色野菜
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			742	
	鶏肉のごまマヨ焼き	鶏肉		パセリ			ごま マヨネーズ	塩 コショウ	29.2	
	大豆入りサラダ	大豆		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖		醤油	350	
	もずくスープ さくらんぼ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし さくらんぼ			コラーゲン 醤油 塩 コショウ	5.5	
先日のびわに引き続き、さくらんぼも今が旬の果物です。とてもデリケートなため、洗ったり、数えたりするときに注意を必要とします。									家庭でとろう	淡色野菜
29 月	枝豆ゆかりごはん 牛乳		牛乳		枝豆	米 麦		ゆかり	769	
	のり入り卵焼き	のり入り卵焼き							33.4	
	酢の物	糸かまぼこ		小松菜 にんじん	大根	砂糖		酢 醤油	441	
	なすのどぼろ煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	なす たまねぎ こんにゃく	砂糖	油	醤油 のり 酒	7.7	
なすの大部分は水分なので、きれいな水の場所ではおいしいなすが育ちます。県内では、宇部市の万倉や萩市などが産地です。									家庭でとろう	海藻類
30 火	ハヤシライス	牛肉		にんじん グリンピース	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 麦	バター 油	コラーゲン デザイナース ソース コショウ	792	
	彩りサラダ	レッドキドニー 白いんげん豆 ツナ			きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 コショウ	24.1	
	メロン				メロン				294	
	牛乳		牛乳						7.4	
本日のハヤシライスに使うたまねぎの量はなんと90kg！気持ちを込めて、手間をかけて作る給食、残さず食べてくださいね！									家庭でとろう	魚介類