



楽しい給食



平成29年度6月

小郡中学校

小郡学校給食センター 給食予定献立表

6月の給食目標・・・食育月間について知ろう 衛生に気をつけよう

※牛乳は毎日つきます。※6月より毎週水曜日と金曜日がパンの日になります。

献立名	材 料 名						たんぱく質 (g)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
1 木	ごはん キャベツ入りつくね 土佐酢和え 厚揚げとたまねぎのみそ汁	キャベツ入りつくね かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	773 27.7 海藻 卵
6月は、食育月間です。どんな食べ物を食べたら良いのか、またどのように食事をしたら良いのか考えてみましょう。							
2 金	黒糖パン いわしのトマト煮 ごぼうサラダ 1食ごまドレッシング キャベツスープ	いわし ツナ とうふ ベーコン	牛乳	トマト にんじん にんじん パセリ	ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン こくとう ごまドレッシング	831 31.4 果物 いも類 旬の食材 ごぼう
6月～7月にかけて収穫されるごぼうを「新ごぼう」といいます。新ごぼうは、香りがよくやわらかいので、サラダや和え物にむいています。							
5 月	ごはん あじの塩焼き かみかみ和え 筑前煮	あじ 大豆 とりにく こうやどうふ	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ごぼう れんこん しいたけ	こめ さとう さといも こんにゃく さとう あぶら	773 35.0 果物 乳製品 旬の魚 あじ かみかみメニュー
6月4日～10日の一週間は、「歯と口の健康週間」です。給食では、かみ応えのある食材や丈夫な歯を作るカルシウムを多く含む食材を取り入れました。							
6 火	カレーピラフ コロケ 海藻サラダ 野菜スープ	ドライミックスカレー ぎゅうにく ツナ とうふ とりにく	牛乳 かいそう	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう あぶら あぶら	753 21.5 卵 魚介類
海藻には、おなかの調子を整える食物繊維や丈夫な骨や歯を作るカルシウム、体内のナトリウムを排出するカリウムなどが多く含まれています。							
7 水	パン 照り焼きチキン グリーンサラダ クリームスープ ヨーグルト	とりにく ベーコン	牛乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう じゃがいも あぶら	766 30.0 緑黄色野菜 海藻
アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が含まれています。アスパラギン酸は、体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。							
8 木	ごはん ししゃもの磯辺揚げ きんぴら 豆腐汁	ししゃも ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう ごま あぶら	800 26.3 その他の野菜 果物
ししゃもは、骨もやわらかく、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。カルシウムを多くとることができる食材の一つです。							
9 金	中華バーガー (パン、豚の角煮、ゆでキャベツ) タイピーエン	ぶたにく とりにく うずらのたまご いか	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	パン はるさめ ごまあぶら	811 50.5 いも類 緑黄色野菜
タイピーエンは、もともとは中国福建省に伝わる料理です。明治時代に日本に伝えられ、材料が日本風にアレンジされて現在のようになつたといわれています。							
12 月	ごはん さばの照り焼き 野菜の梅和え 油揚げとじゃがいものみそ汁	さば あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし きゅうり うめ たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	716 28.1 海藻 卵
梅干しの酸味のもと、クエン酸と呼ばれるものです。クエン酸は、疲れをとってくれる働きがあります。							
13 火	ごはん ナシゴレンの具 揚げ春巻き フォーガー	ぎゅうにく だいたす はるまき とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん あかピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ もやし	こめ あぶら フォー	776 23.2 乳製品 大豆製品 東南アジアの料理
ナシゴレンは、インドネシア料理の一つで、チャーハンのご飯と具を炒めたものです。インドネシアの言葉で、「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」という意味だそうです。							
14 水	パン ミートボール コーンキャベツ 大豆カレースープ 冷凍アプリコット	ミートボール ウインナー ぶたにく だいたす	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ アプリコット	パン じゃがいも オリーブオイル カレールウ	809 32.5 小魚 乳製品
アプリコットとは、あんずのことをいいます。あんずは、比較的涼しい地域で作られる果物です。6月下旬から7月に旬をむかえます。							
15 木	ごはん 厚焼きたまご 塩こんぶ和え 肉じゃが	たまご しおこんぶ ぎゅうにく あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら	761 26.0 果物 緑黄色野菜
卵には体をつくるたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質はいろいろな種類のアミノ酸が集まってできていて、そのアミノ酸のバランスがとていいので、卵はたんぱく質の王様と呼ばれています。							
16 金	パン ウインナー ポイルキャベツ、1食ケチャップ ABCスープ お米でメープルマフィン	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ お米でメープルマフィン	845 29.9 いも類 大豆製品
ABCスープは、アルファベットの形をしたマカロニが入ったスープです。							
19 月	ごはん 山口県産チキンカツ ピーマンのじゃこ炒め 魚そうめん汁	とりにく しらすばし とうふ うおそうめん	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ごま ごまあぶら	724 28.4 たまご いも類 旬の食材 ピーマン
19日からの1週間は地場産週間です。地元の食材を積極的に取り入れています。チキンカツは、山口県産の鶏肉を使っています。							

献立名	材 料 名						1杯 - (kcal)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
20 火	ごはん 焼きさばのごまみそかけ きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	さば みそ	牛乳			こめ さとう さとう しらたき	784 28.5
		わかめ		きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ		ごま	緑黄色野菜 小魚 旬の食材 ごぼう
沢煮椀の「沢」とは、沢山(たくさん)のという意味があります。にんじんやごぼうなどの野菜を細切りにし、肉や魚と合わせた沢山の材料を使って煮た料理を沢煮と言います。							
21 水	パン 山口県産ハンバーグ キャベツとベーコンのソース炒め コンソメスープ チーズ	ハンバーグ ベーコン とりにく	牛乳			パン さとう じゃがいも	786 38.9
		チーズ		にんじん こまつな にんじん たまねぎ	キャベツ もやし	あぶら	乳製品 果物
山口県はたまねぎの収穫量が全国で4位とたまねぎ栽培が盛んに行われています。							
22 木	ごはん カレーライス 大豆とひじきのサラダ 1食マヨネーズ 山口県産リンゴゼリー	ぎゅうにく だいず	牛乳			こめ じゃがいも リンゴゼリー	878 21.9
		ひじき		にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	カレールウ マヨネーズ	魚介類 緑黄色野菜
ひじきはわかめやこんぶなどと同じ海藻の仲間です。みなさんの血を作る鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。							
23 金	パン、ほんかんジャム アジフライ 海藻サラダ もずくと麦のスープ	あじ	牛乳			パン ほんかんジャム あぶら あぶら	847 33.4
		ベーコン	かいそう もずく	にんじん にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ しめじ とうもろこし	さとう むぎ	緑黄色野菜 果物 旬の魚 あじ
あじの名前の由来はいくつか説がありますが、味がおいしいことからあじといわれるようになったといわれています。1年中食べられる魚ですが、特においしいのが旬の5月から8月です。							
26 月	給食はありません。						
27 火	ごはん チキン南蛮 ゆで野菜、1食タルタルソース かぼちゃのみそ汁	とりにく	牛乳			こめ さとう	811 29.1
		とうふ みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	あぶら タルタルソース	果物 小魚 宮崎県の料理
チキン南蛮は、宮崎県の料理です。揚げた鶏肉に甘酢をからめ、タルタルソースをかけて食べます。							
28 水	パン ソーススパゲティ アーモンドサラダ メロン	ぶたにく さつまあげ	牛乳			パン スパゲティ さとう	769 30.4
				にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり メロン	あぶら アーモンド あぶら	いも類 大豆製品 旬の食材 メロン
メロンは、初夏に旬をむかえる食べ物です。給食のメロンは、肥後グリーンという品種です。							
29 木	ごはん いわしのしょうが煮 キャベツのごま酢和え 鶏汁 ハニーピーナッツ	いわし	牛乳			こめ さとう さといも	810 32.8
		とうふ とりにく		にんじん にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり ごぼう しめじ	ごま ハニーピーナッツ	緑黄色野菜 果物
いわしには、体を作るたんぱく質のほかに、骨や歯を作るカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。							
30 金	アッフルパン オムレツ なすのイタリアン レタススープ	たまご ベーコン とりにく	牛乳			パン オリーブオイル	731 27.5
				ピーマン 黄ピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ しめじ たまねぎ もやし レタス		乳製品 大豆製品
なすは、体の中の熱を下げるはたらきがあるので、これからの季節にはぴったりの食材です。また、アントシアニンというポリフェノールも含まれています。							

ご家庭でも、できることから始めてみませんか?
6月は「食育月間」です。

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠かすことのできないものです。そして、生涯を通して健康な心身を育むうえで何より大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

食育

ご家庭では、こな「食育」を!

- 家族で食卓を囲みましょう
- 一緒に食事の支度をしましょう
- 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう
- 家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

一緒に食べたい「食べる力」
(内閣府「食育ガイド」より)

歯の健康を守ろう!

子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間です。ちょうど中学生の時期に当たります。歯の健康を保つ習慣をしっかりと身に付けましょう。

- よくかんで食べる
よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし菌にかなりにくくなります。また早食いは肥満の原因にもなります。
- 時間を決めて食べる
だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続く、歯が溶けやすくなります。「食べたら歯みがき」の習慣を付けましょう。
- ジュースも要注意!
ジュースなど甘い飲み物には酸性のものが多く、だらだら飲むとむし菌の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を
健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。
- 食べたら歯みがき
むし菌は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたら歯みがき」の習慣を付けましょう。
- 鏡を見ながら歯みがきしよう
みがき残しがなく、鏡を見ながら歯みがきの習慣を付けましょう。歯茎にはれがないかもチェックしましょう。
- かみごたえのあるものを食べよう!
かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。