

加工食品等の使用食材

9日(月)オーシャンキング
魚肉(たら・ほき)・食塩・砂糖・発酵調味料・でん粉・たん白加水分解物(かつおエキス)・還元水あめ・植物油脂・加工でん粉・着色料(紅麹)・乳化剤・水

18(水)ミートボール

鶏肉・豚肉・玉ねぎ・枝豆・どうもろこし・人参・パン粉・粉末状植物性たん白・でん粉・粒状植物性たん白・豆腐・砂糖・清酒・しょうゆ・しょうが・食塩・かつお節工

27(金)たちうおつみれ

魚肉・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・調味料・リン酸塩・水

12日(木)水ぎょうざ

小麦粉・大豆粉・植物油脂・豚肉・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・しょうが・粒状大豆たん白・しょうゆ・食用風味油・醸造調味料・食塩・砂糖・加工でん粉・

19(木)タルタルソース

(卵不使用)

食用植物油脂・醸造酢・砂糖類(水飴・砂糖)・ピクルス・大豆粉・砂糖・粉末状植物性たん白・乾燥玉ねぎ・香辛料・酵母エキス・レモン果汁・こんにゃく製粉・乾燥パセリ・増粘多糖類・

30(月)きびなごのカリカリフライ

きびなご・還元水飴・たん白加水分解物・砂糖・生姜・食塩・発酵調味料・じゃがいも・でん粉・米粉・甜菜糖・米油・イースト・食塩・玄米粉・植物油脂・酵母エキス・香辛料・なたね油・パーム油・水

16(月)さばのみそ煮

さば・砂糖・みそ・みりん・米粉・水

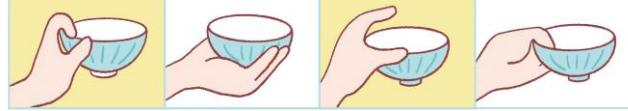
24(火)シーグワーサーゼリー

グラニュー糖・シーグワーサー果汁・ぶどう糖果糖液糖・こんにゃく粉・ゲル化剤・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸第一鉄Na・着色料(ビタミンB2)・水



もひじをつつかないで
食べべるかなかいで

こんなおわんの持ち方してない?

親指をおわんの
へりにかける正しく?
おわんを
もとうほかの4本の指を
そろえて
糸底の下を支えるクイズの答えは
うら
裏のページにあります→しょくいく
食育クイズ

Q. 一年中出回っていますが、6月旬を迎える夏野菜です。水分がとても多く、そのまま生で食べることが多いのも特徴です。

ヒント: 皮にはちょっとイボイボもあり、パリッとして、みずみずしい食感がおいしいですね。

A) プロッコリー



B) キゅうり



C) レタス



こんだてめい	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
体をつくる	⑤ケチャップ④スペイン風オムレツ ①麦ごはん ③ジュリアンスープ	④あじの野菜あんかけ ①麦ごはん ③なすのみぞ汁	④ささマヨソテー ①おしんこビラフ ③チングンサイスープ	④パンサンスウ ①麦ごはん ③白麻婆豆腐	④焼肉丼の具 ①(麦ごはん) ③トックスープ
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③じゃがいも④じゃがいも・あぶら	①こめ・むぎ④でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう	①こめ・むぎ③ごまあぶら④あぶら・ごま・マヨネーズ	②ぎゅうにゅう③あぶらあげ・わかめ・みそ④あじ	②ぎゅうにゅう③とりにくにく・あかみそ
体の調子を整える	③にんじん・たまねぎ・キャベツ・バセリ④たまねぎ・ピーマン	③なす・にんじん・たまねぎ・えのきだけ・キャベツ・はねぎ④たけのこ・たまねぎ・にんじん・しあたけ・きぬだまめ	①ベーコン・しらす②ぎゅうにゅう③ぶたにく④とりにく	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・とうふ	②ぎゅうにゅう③とりにくにく・あかみそ

ねらい	オムレツについて知ろう。	あじについて知ろう。	よくかんで食べよう。	しょくいくげっかん 食育時間について知ろう。	トックについて知ろう。
たべもののはなし	6月2日を2桁の数字で書くと、06(オム)02(レツ)と読むことができることから、この日が「オムレツの日」になります。卵には、体をつくるものとなるたんぱく質をはじめ、人間の体内に必要とされるたくさんの栄養素が含まれています。	いちねんじゅう あじは、一年中とれる魚ですが、一番おいしい旬の時期は6月前後です。お店でよく売られている「マアジ」や、最高級とされる「シマアジ」、干物などに使われる「ムロアジ」など、いろいろな種類があります。	今月の給食目標は、「良くかんで食べよう」です。また、4日から10日は「歯と口の健康週間」ですね。この期間の給食は、みんなに、かむことや歯と口の健康を意識してもらうために、かみかみ献立を多く取り入れています。	6月は食育月間です。「食育」は、生きる上の基本で、「知育・德育・体育」の基礎となるものです。食べる事に関心をもち、食を選ぶ力を身につけ、健康な生活が送れるようにというねらいから、「食育月間」が定められています。	トックとは、韓国の餅のことで、もち米ではなく、うるち米を使って作られています。日本餅と比べると、ねばりけが少ないのが特徴です。「ツッ」が餅のことをいい、ツックは「汁ものの餅」、トップキは「炒めた餅」という意味だそうです。
家庭でどうりましよう	淡色野菜 たまご	いも類	きのこ類	魚介類	かいそうるい 海藻類
小 中	612 kcal 24.6 g 785 kcal 31.7 g	631 kcal 24.3 g 813 kcal 30.6 g	666 kcal 27.4 g 857 kcal 35.2 g	620 kcal 24.0 g 796 kcal 30.7 g	608 kcal 28.3 g 783 kcal 36.3 g

こんだてめい	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
体をつくる	④かみかみサラダ ①少なめ麦ごはん ③コーンちゃんぽん	④鶏肉の梅かつお ①麦ごはん ③豆まめみぞ汁	④中華和え ①麦ごはん ③厚揚げとキャベツのみ炒め	④カシューナッツ炒め ①麦ごはん ③水ぎょうざスープ	⑤ヨーグルト④すもものコンポート ①コッペパン ③パンプキンシチュー
エネルギーのもとになる	②ぎゅうにゅう③たまねぎ・キャベツ・モヤネーズ・さとう	①こめ・むぎ④でんぶん・あぶら・さとう	②ぎゅうにゅう③たまねぎ・にんじん・はねぎ④たまねぎ・しあたけ・きぬだまめ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・とりにく・だいたい・とうにゅう・みそ・わかめ④とりにく・かつおぶし	②ぎゅうにゅう③とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ・スキムミルク⑤ヨーグルト
体の調子を整える	③にんじん・キャベツ・たまねぎ・もやし・チングンサイ・どうもろこし・はねぎ・にんにく・しょうが④えだまめ・きゅうり	③キャベツ・たまねぎ・だいこん・にんじん・はねぎ④たまねぎ・しあたけ・きくらげ・にら④きゅうり・もやし・にんじん	③たまねぎ・にんじん・キャベツ・しあたけ・きくらげ・にら④きゅうり・もやし・にんじん	①コッペパン③マーガリン・こむぎこ④さとう	③たまねぎ・にんじん・プロッコリー・かぼちゃ④すもも・レモン

ねらい	ちゃんぽんについて知ろう。	梅干しについて知ろう。	ごはんについて知ろう。	カシューナッツについて知ろう。	すもものについて知ろう。
たべもののはなし	ちゃんとんは、長崎で生まれた郷土料理です。豚肉、魚介類とたくさんの野菜をいっしょに合わせました。明代時代に、中華料理店店主が長崎にたくさん来ていた中国の留学生のために考えだし、たちものがちゃんとんの始まりだと言われています。	今日は、揚げた鶏肉に練り梅、かつお節と一緒に合わせました。ねうめうめぼしの種を取った肉の部分に、しそを入れたのです。梅の酸っぱさのもとは、「クエン酸」といいます。クエン酸は、疲れをとてくれる働きや、食べ物がくさるのを防ぐはたら働きがあります。	うけんそん きゅううしょく しゅしょく しゃしゅく 宇検所の給食では、主食のほとんどがごはんです。ごはんを中心とした給食は、うめうめぼしの種を取った肉の部分に、しそを入れたのです。梅の酸っぱさのもとは、「クエン酸」といいます。梅の酸は、疲れをとるために入れています。食物繊維は、おなかの中をうじしてくれます。	カシューナッツは、インドやアフリカ、ブラジルなどで作られ、少し甘みがあるナッツです。そのまま食べたり、炒め物に使ったり、お菓子の材料にしたりします。肉や魚はいつも麦が入っています。食物繊維をとるために入れています。食物繊維は、おなかの中をうじしてくれます。	あまみおしま しゃううかく がつ ごろ 奄美大島では、すももの収穫が6月頃おこなわれます。大和村のすもものは、全国的に有名です。すもものには、食物せんいやビタミンA、鉄分が多く含まれています。食べたわれる期間は1ヶ月ほどしかなく、とても貴重です。季節の果物を味わってくださいね。
家庭でどうりましよう	こざかない 小魚類	いも類	りくおうしょくやさい 緑黄色野菜	くだものるい 果物類	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜
小 中	664 kcal 28.0 g 853 kcal 35.8 g	606 kcal 27.0 g 778 kcal 34.8 g	628 kcal 24.1 g 830 kcal 31.2 g	638 kcal 25.0 g 845 kcal 32.2 g	660 kcal 26.5 g 858 kcal 33.5 g

○ 都合により献立や食品等を変更することがあります。○ ごはんにかける料理の場合、ごはんに()をつけています。



6月こんだてよていひょう



田検小中学校共同調理場

こんだてめい	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳
こんだてめい	⑤にがうりのごま和え④さばのみそ煮 ①麦ごはん ③吉野汁	④チンジャオロース ①麦ごはん ③レタススープ	④マスタードサラダ ①雑穀ごはん ③ミートボールのクリーム煮	④豚みそ ①麦ごはん ③野菜の卵とじ	⑥タルタルソース⑤キャベツ④チキン南蛮 ①麦ごはん ③けんちん汁
体をつくる	②ぎゅうにゅう③うずらたまご・とうふ・ちくわ④さば・みそ	②ぎゅうにゅう③とりにく・ベーコン④ぶたにく	②ぎゅうにゅう③とりにく・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク・なまクリーム	②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・たまご・スキムミルク④ぶたにく・ちゃうけみそ・あかみそ	②ぎゅうにゅう③とうふ・とりにく④とりにく
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③でんぶん④さとう・こめこ⑤さとう・ごま	①こめ・むぎ③はるさめ④さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん	①こめ・ざっこ③あぶら・パンこ・でんぶん・さとう④ビーナッツ・あぶら	①こめ・むぎ③あぶら・さとう④ビーナッツ・ごま・あぶら・こくどう	①こめ・むぎ③じゃがいも・ごまあぶら④あぶら・こむぎこ・さとう⑥タルタルソース
体の調子を整える	③にんじん・えのきだけ・こまつな・はねぎ⑤にがうり・きゅうり・もやし・うもろこし	③にんじん・たまねぎ・とうもろこし・レタス④あおビーマン・あかビーマン・たけのこ・たまねぎ	③にんじん・たまねぎ・じゃがいも・えだまめ・とうもろこし④たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ	③たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・ほうれんそう④ごぼう・にら・にんじん	③にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・はねぎ④バセリ⑤キャベツ
ねらい	にがうりについて知ろう。	チンジャオロースについて知ろう。	マスタードについて知ろう。	ぶたにく豚みそについて知ろう。	なんばんチキン南蛮について知ろう。
たべもののはなし	にがうりは、「ゴーヤ」や「レイシ」とも呼ばれている野菜です。名前の通り、独特の苦みがあります。苦くて苦手という人も多いかもしれません。にがうりには、風邪を防いでいる、はだの調子を整えてくれるビタミンCが多く入っています。	チンジャオロースは、どこ国の料理か知っていますか?答えは、中国の料理です。「チンジャオ」とは、ピーマンのこと、「ロー」は肉、「スウ」が糸のような、という意味です。つまり、チンジャオロースは、ピーマンと肉を細く切った料理という意味です。	からしには、洋からしと和からしの2種類があります。洋からしは、マスタードと呼ばれているものです。黒からしと白からしという種類の種子が使われます。また、白からしの種子を粗びきにしたもの粒マスタードといい、辛さは控めめです。	ぶたにく豚みそは、豚肉とみそ、落花生やかつお節を合わせて作る料理です。かつて、奄美では各家庭で1頭ずつ豚を飼い、貴重ななんばく豚として食べていたそうです。そのため、どんな部位も無駄にしないために、豚肉と味噌を合せて保存がきくようにしたことが始まりだそうです。	なんばんみやざきけんきょうどりようのチキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。延べおかし・さいしょ・かんがへこもも岡市で最初に考えられたそうです。衣をつけたりくにあぶらあてた鶏肉を油で揚げて、あつあつの甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べる料理です。今では全国で人気の料理となりました。
家庭でとりましよう	たんしょくやさい淡色野菜	まめるい豆類	くだものい果物類	きのこ類 たまご	りょくおうしょくやさい緑黄色野菜
小 中	619 Kcal 23.8 g 791 Kcal 30.2 g	640 Kcal 28.9 g 825 Kcal 37.2 g	655 Kcal 22.9 g 843 Kcal 29.5 g	648 Kcal 30.6 g 834 Kcal 39.2 g	663 Kcal 30.6 g 835 Kcal 38.7 g
こんだてめい	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
体をつくる	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・チーズ・スキムミルク	②ぎゅうにゅう③とりにく④たらの香味だれ	②ぎゅうにゅう③とりにく・ベーコン・たまご・スキムミルク④ぶたにく・チーズ	②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・うずらたまご・だいす・あかみそ	②ぎゅうにゅう③たちうお・あぶらあげ・わかめ・みそ④もぞく・ぶたにく
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら④さとう・あぶら・さとう・ごまあぶら⑤さとう	①こめ・むぎ③パンこ・でんぶん④マーガリン・パンこ	①こめ・むぎ③パンこ・でんぶん④マーガリン・パンこ	①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう・ごまあぶら④さとう・ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ③でんぶん・さとう・こむぎこ・じゃがいも④あぶらでんぶん・さとう
体の調子を整える	③たまねぎ・にんじん・グリンピース・りんご④キャベツ・ブロッコリー・うもろこし	③たまねぎ・にんじん・とうがん・しめじ・ほうれんそう・しいたけ④ふかねぎ⑤シークワーサー	①とうもろこし③にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな④なす・たまねぎ・トマト	③にんじん・たまねぎ・ふかねぎ・たけのこ・えだまめ・しいたけ・さくらげ④にんじん・たまねぎ・こまつな	③にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ・しょうが④たまねぎ・にんじん・ビーマン・うもろこし・しうが
ねらい	カレーについて知ろう。	シークワーサーについて知ろう。	なすについて知ろう。	ナムルについて知ろう。	もぞくについて知ろう。
たべもののはなし	カレーは、インドで生まれ、イギリスから日本に伝わりました。インドのカレーはサラサラしていますが、日本やイギリスのカレーはとろみがついています。それは小麦粉を使っているからです。給食では、たくさんの量をつくることによって、野菜のうまみがたくさんつまったカレーになります。	シークワーサーは、沖縄県の北部を中心に栽培されているミカン科の果物です。沖縄県の方言で「シー」は酸っぱい、「クワーサー」は食べせるを意味するそうです。焼き魚や刺身に添えたり、ジュースやゼリーに加工したりなど、様々な食べ方があります。	なすは、「なす紺」といわれる独特の美しい色が特徴的、夏から秋が旬の野菜です。印度で作られたものが、中国に伝わり、日本へきました。漬物などに使われ、古くから日本人に親しまれた野菜のひとつです。	ナムルは、日本でもおなじみの韓国料理であります。韓国には「ナムルの味をみれば、よいりょう理の腕がわかる」ということわざがあります。いろいろな調味料を使い、材料にあわせた下ごしらえなどが味を左右することから、こういうことわざができたそうです。	今日は、沖縄県の給食で人気メニューのもずく丼です。もずくは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴的の海藻です。日本で食べられているもずくの約99%が沖縄県で生産されているそうです。もずくには食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。
家庭でとりましよう	たんしょくやさい淡色野菜	かいそうるい海藻類	いも類	たまご	りょくおうしょくやさい緑黄色野菜
小 中	697 kcal 24.9 g 901 kcal 32.0 g	610 kcal 23.7 g 777 kcal 30.5 g	632 kcal 26.9 g 812 kcal 34.8 g	643 kcal 25.9 g 829 kcal 33.3 g	621 kcal 23.6 g 796 kcal 30.1 g
こんだてめい	30日(月)	しょくゅううどりょうほうけんそく がっこうきゅうしょく 食中毒予防3原則と学校給食	1つけない	2ふやさない	3やつづける
体をつくる	④きびなごのカリカリフライ⑤きゅうりの和え物 ①麦ごはん ③さつま汁	料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。	まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。	料理を室温のまま長時間放置しない。	生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。
エネルギーのもとになる	②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・みそ・あかみそ④きびなご	いたほうちょうにくようまな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。	ほぞん保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。	調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。	35℃前後の生温かぬるぬるい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。
体の調子を整える	①こめ・むぎ③さつまいも・あぶら④あぶら・じゃがいも・さとう⑤ごま・さとう	きょうしょく給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはできません。あらかじめ分量できっていただきたものを納品してもらいます。	はなまたいがいじゅうぶんかねつで食べるものは十分に加熱してから食べる。	きょうしょく食育クイズのこたえ	A.B) きゅうり
ねらい	さつま汁について知ろう。	にくなまや肉の生焼けにはとくに注意しましょう。	きょうしょく食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかりと熟が通ったことを確認・記録しています。	きゅうりは水分がとても多く、暑い夏の水分補給にぴったりの食べ物です。朝ごはんのおかずや夏のおやつに食べておいしいですね。骨を丈夫にするのに役立つビタミンKも含まれています。	きょうしょく
たべもののはなし	さつま汁は、鹿児島県を代表する郷土料理です。江戸時代の武士たちがやる気を高めるため、鶏と鶏をたたかわせて負けた鶏を煮込んで食べたことが始まりだといわれています。野菜がたっぷり入って栄養も満点です。	きょうしょく	きょうしょく	きょうしょく	きょうしょく
家庭でとりましよう	かいそうるい海藻類	小 中	660 kcal 26.1 g 873 kcal 33.8 g		

○都合により献立や食品等を変更することがあります。○ごはんにかける料理の場合、ごはんに()をつけています。