



6月 こんだてよていひょう

—は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 よく噛んで食べることは、歯や口の健康を守るだけでなく、脳の発達や食べすぎを防ぐなど、たくさんのいいことがあります。一日20～30回を目安に、よく噛んで食べましょう。			1	2
1・2群 体をつくるものになる食品				①ごはん ②牛乳 ③じゃがいもの鶏そぼろ煮 ④いわしのおかか煮	①カレーピラフ ②牛乳 ③コーンポタージュ ④さきみかツのオニオンソース
3・4群 体の調子を整える食品				②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④いわし かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③しほなまめ ベーコン ぎゅうにゅう ④とりにく
5・6群 エネルギーのもとになる食品				③にんじん たまねぎ ほししいたけ いとこんやく いんげん	①グリーンピース たまねぎ あかピーマン コーン ③にんじん たまねぎ コーン パセリ ④たまねぎ えだまめ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品				①こめ ③じゃがいも さとう あぶら でんぶん ④さとう	①こめ ③じゃがいも さとう ④こめ ④ポテトフワーク こめこ でんぶん あぶら さとう オリーブオイル
				850kcal/27.3g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	655kcal/25.4g 魚・海藻・卵・果物
こんだてめい	5	6	7	8	9
1・2群 体をつくるものになる食品	①とりにく たまご さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③たづりにぼし だいず	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ⑤ぎゅうにゅう たまご かんてん	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ ウィンナー	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④とりにく(すなずり)	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ぶたにく さつまあげ たまご かつおぶし ⑤かつおぶし わかめ のり オオサ こんぶ
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	②ほししいたけ にんじん こんにやく たけのこ きぬさや ④キャベツ うめ にんじん きゅうり だいずもやし	③にんじん たまねぎ きくらげ もやし こまつな ふかねぎ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	③にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう こんにやく はねねぎ ⑥パセリ	③にんじん だいこん だいずもやし こんにやく はねねぎ ④ゴーヤ にんじん たまねぎ ⑤かぼちゃ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ さとう でんぶん ③ごま アーモンド ピーナツ さとう	①こめ ③じゃがいも ごま さとう ⑤みずあめ さとう なまクリーム	①こくろパン ③さとう ごまあぶら スパゲティ ④オリーブオイル	①こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら さとう ④じゃがいも あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごまあぶら ⑤えごま さとう みずあめ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	873kcal/32.6g 海藻・いも類・果物	632kcal/24.3g 豆・豆製品・果物	625kcal/28.7g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	629kcal/24.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	629kcal/29.9g 豆・果物
こんだてめい 残食調査	12	13	14	15	16
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ	②ぎゅうにゅう ③たまご ハム とうふ ④ぶたにく だいずミート	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ ④たら あおりのり	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ぶたにく むぎみそ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ グリンピース りんごかじゅう ブルーベリー ④すいか パイナップル みかん もも	③にんじん たまねぎ テンゲンサイ きくらげ ④にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン	③にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース ④キャベツ きゅうり にんじん 貝パプリカ ⑤みかんかじゅう	③かぼちゃ にんじん しめじ こまつな	③ごぼう にんじん こんにやく れんこん たけのこ いんげん ④ごぼう にんじん ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら こむぎこ パター	①こめ むぎ ③はるさめ でんぶん ④ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	①ミルクパン ②ペネ あぶら さとう ④アーモンド さとう オリーブオイル	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら でんぶん	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう ごまあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	874kcal/20.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	643kcal/29.5g 魚・海藻・いも類・果物	642kcal/26.3g 豆・豆製品・魚・卵・いも類	648kcal/25.5g 卵・果物	626kcal/27.7g 豆・海藻・卵・果物
こんだてめい	19	20	21	22	23
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あかみそ	②ぎゅうにゅう ③ごぼうだんご(ステーキ ダラ とうふ) むぎみそ あかみそ あぶらあげ ④ぶたにく だいずミート	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく レンズまめ だいず ②ぎゅうにゅう ③しろいんげんまめ ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ	②ぎゅうにゅう ③だいず とうふ おから とうにゅう あぶらあげ むぎみそ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき あつあげ さつまあげ ④アジ
3・4群 体の調子を整える食品	③しほい たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース ④キャベツ きゅうり きくらげ にんじん コーン	③ごぼうだんご(ごぼう) えのきたけ にんじん もやし はねねぎ ④パプリカ にんじん たまねぎ こんにやく いんげん こんにやく ④すいか	①たまねぎ にんじん ピーマン トマト ③にんじん たまねぎ パセリ	③にんじん しめじ はねねぎ ④オクラ パッションフルーツ にんじん	③にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ こんにやく ④ぶかねぎ レモンかじゅう ミネコト
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③ごまあぶら でんぶん さとう ④ごま さとう ごまあぶら	①こめ ③ごぼうだんご(でんぶん さ とう) じゃがいも ④じゃがいも あぶら さとう	①コッペパン あぶら ③じゃがいも こむぎこ パター あぶら	①こめ ③じゃがいも でんぶん さとう あぶら ④アーモンド あぶら さとう でんぶん	①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも さとう ④ごま ごまあぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	824kcal/22.7g 魚・海藻・卵・いも類・果物	602kcal/24.1g 海藻・卵・果物	828kcal/31.5g 魚・海藻・卵・果物	687kcal/28.9g 魚・海藻・卵	620kcal/29.9g 豆・卵・果物
こんだてめい	26	27	28	29	30
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③こうやどろふ とりにく たまご ④あぶらあげ しらすほし かつおぶし だいず	①しおこんぶ しらすほし ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ ④まぐろあぶらづけ だいずミート	②ぎゅうにゅう ④とうふ あぶらあげ むぎみそ ⑤きびご	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご のり ④ヨーグルト
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや ④こまつな にんじん もやし	①にんじん ほししいたけ えだまめ ③にんじん しほい(とうがん) はねねぎ こんにやく ④すいか	③たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう グリンピース トマト ④コーン アスパラガス にんじん たまねぎ	③きくらげ にんじん もやし こまつな ④ぶかねぎ	③にんじん パプリカ はねねぎ ほししいたけ ④コーン にんじん きゅうり ⑤みかん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③あぶら ④ごまあぶら さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	①コッペパン ③じゃがいも あぶら さとう ④オリーブオイル ごま	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	①こめ むぎ あぶら さとう ③あぶら ③じゃがいも さとう ごまあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	631kcal/31.8g 海藻・いも類・果物	805kcal/24.0g 魚・卵・いも類	637kcal/26.9g 海藻・卵・果物	638kcal/24.4g 海藻・卵・果物	645kcal/27.6g 豆・豆製品・魚

★物質調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月は食育月間です! 『食べる』は、生きるために欠かせません。特に子どもの食生活は、生涯の食の礎となり、人間形成や学習意欲に大きく影響します。「食育」は、決して難しいことではありません。

例えば、「親子で食材の買い物に行く」、「料理の手伝いをする」、「家族みんなで食卓を囲む」、これらも立派な食育です。

まずは、家庭でできる食育を始めてみませんか?

食べることをよく知ろう!
食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう



6月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>食育月間</p> <p>ふり返ってみよう! 毎日の食生活</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>精、髄、歹の日をしっかりと食べていますか?</p> <p>家庭や地域で盛り上げられた料理を大事に食べていますか?</p> <p>できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?</p> <p>好ききらいをしないで食べていますか?</p>	<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スイカ ・ゴーヤ ・パパイヤ ・じゃがいも ・もやし ・きくらげ ・パッションフルーツ ・かぼちゃ ・養みそ 	<p>1</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもは、5月に引き続き、町内で収穫されたものを無償で提供していただきます。今日は、炒めた鶏ひき肉と一緒に煮込みます。</p>	<p>2</p> <p>ごまかつのオニオンス</p> <p>ごはん</p> <p>オニオンスは、新玉ねぎを炒めて、ケチャップや醤油で味を付けています。甘酸っぱいソースが、淡白なさみカツによく合います。</p>	
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>親子丼</p>	<p>6</p> <p>梅肉チヂミ</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>カレー</p> <p>ごはん</p>	<p>8</p> <p>ポテトとトマトのカレー揚げ</p> <p>ごはん</p>	<p>9</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ごはん</p>
<p>6/4~10は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることも歯と口の健康を守ります。一口30回噛む習慣をつけましょう。</p>	<p>干し大根は、大根を切って、天日にさらし、加工されます。太陽の光を浴びて、うま味も栄養もギュッと詰まっています。</p>	<p>パンを食べる時は、かぶりつではなく、一口大にちぎって食べるのがマナーです。手は、石けんできれいに洗いましょう。</p>	<p>8のつく日は、かみかみメニューです。砂ずりは、コロコロとした食感が特徴です。よく噛んで食べるようにしましょう。</p>	<p>町内産のゴーヤが最盛期を迎えています。今日は、定番料理のゴーヤチャンプルーを作ります。緑色が鮮やかで、栄養もたっぷりです。</p>
<p>12</p> <p>カレーライス</p> <p>ごはん</p>	<p>13</p> <p>回鍋肉</p> <p>ごはん</p>	<p>14</p> <p>ポロネーゼ</p> <p>ごはん</p>	<p>15</p> <p>魚とわかめの揚げ豆腐</p> <p>ごはん</p>	<p>16</p> <p>鶏肉</p> <p>ごはん</p>
<p>今週は残食調査です。みなさんが給食からどのくらいの栄養を摂れているか調べます。それぞれ入ってきた食缶に返却してください。</p>	<p>「湯」は中国語でスープを指します。黄色いお花が咲いたように、見えることから、名付けられました。回鍋肉は、ごはんがすすむ味付けです。</p>	<p>ポロネーゼは、「ポローニャ風」という意味で、イタリアのポローニャ地方発祥の料理です。赤ワインやひき肉、野菜と一緒に炒めて作ります。</p>	<p>町内産のかぼちゃ 21kgを無償で提供していただけることになりました！みそ汁を作ります。地元の旬の食材を味わってくださいね。</p>	<p>給食の養みそは、地元で加工された養みそを使っています。油みそは、ごぼうや養みそと一緒に炒めています。ごはんとの相性抜群です。</p>
<p>19</p> <p>中華チヂミ</p> <p>ごはん</p>	<p>20</p> <p>カレーライス</p> <p>ごはん</p>	<p>21</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごはん</p>	<p>22</p> <p>揚げ鶏のペッションフルーツソース</p> <p>ごはん</p>	<p>23</p> <p>魚の香味焼き</p> <p>ごはん</p>
<p>毎月19日は「食育の日」です。地元のしんじょう(冬瓜)を使った中華料理を作ります。旬の地元の食材を味わってくださいね。</p>	<p>パパイヤが旬を迎えています。町内産のパパイヤを細く切って、きんぴらにします。カレー風味で、ごはんがすすむ味付けです。</p>	<p>チリコンカンは、メキシコやアメリカの代表的な料理で、ひき肉や玉ねぎ、豆を炒めて作ります。縦割りパンにはさんで、いただきます。</p>	<p>町内産のパッションフルーツが登場します。油で揚げた鶏肉に、甘酸っぱいパッションフルーツソースをかけていただきます。</p>	<p>ひじきは、鉄分を多く含むので、貧血予防に最適な食品です。成長期のみなさんに、すすんで食べて欲しい食品です。</p>
<p>26</p> <p>小松菜のおかか炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>27</p> <p>スイカ</p> <p>ごはん</p>	<p>28</p> <p>フルーツシチュー</p> <p>ごはん</p>	<p>29</p> <p>きくらげの薄焼き風</p> <p>ごはん</p>	<p>30</p> <p>鶏飯</p> <p>ごはん</p>
<p>高野豆腐は、豆腐を一晚外に置き忘れたことから、凍ってしまい、偶然に出来た食品です。別名・凍り豆腐とも呼ばれます。</p>	<p>地元で収穫されたスイカが給食に登場します。甘くてみずみずしいですよ。地元の旬の食材を味わって食べましょう。</p>	<p>8のつく日は、かみかみメニューです。大きく切ったごぼうやじゃがいもが入ったデミグラスソースのシチューです。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>きくらげのみそ汁には、島内産の生きくらげを使っています。コロコロとした食感が特徴で、みそ汁に入れて、和え物にも炒め物にもよく合います。</p>	<p>鶏飯は奄美群島に伝わる郷土料理で、薩摩藩の役人をもてなすために考えられた料理です。流し込まずに、よく噛んでいただきます。</p>