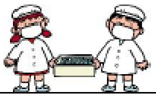
令和４年度



6月　こんだてよていひょう

<u>　　</u>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。 一口20～30回を目安に、よく噛んで食べましょう。 ひ 肥満の予防　み 味覚の発達　こ ことばハッキリ　の 脳の発達　は 歯の病気を予防　が ガンの予防　い 胃腸快調　ぜ 全力投球		1 ①コッペパン ②牛乳　⑤ブルーベリージャム ③マセドアンスープ ④エスカベージュ	2 ①ごはん ②牛乳 ③ニラとかぼちゃのみそ汁 ④てりやきハンバーグ	3 ①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③パパイヤと豆腐の卵とじ ④バナナッツ
1・2群 体をつくるもとになる食品			②ぎゅうにゅう ③だいず ウインナー ④アジ	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ <u>むぎみそ</u> ④ハンバーグ（ぶたにく とりにく ）	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④だいず
3・4群 体の調子を整える食品			③にんじん たまねぎ パセリ ④ピーマン あかパプリカ きいろパプリカ	③かぼちゃ にんじん えのきたけ ニラ ④ハンバーグ（たまねぎ） しめじ たまねぎ えだまめ	③<u>パパイヤ</u> にんじん たまねぎ <u>きくらげ</u> もやし こまつな ④バナナチップ
5・6群 エネルギーのもとになる食品			①パン ③じゃがいも ④でんぷん あぶら さとう ⑤ブルーベリージャム	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④ハンバーグ（でんぷん） さとう みずあめ でんぷん オリーブオイル	①こめ むぎ ③あぶら ④アーモンド カシューナッツ <u>くろざとう</u>
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品			636kcal/28.4g 海藻・卵	608kcal/20.8g 魚・海藻・卵・果物	708kcal/28.4g 魚・海藻・いも類
こんだてめい	6 ①チキンカレー （麦ごはん） ②牛乳 ③すいかポンチ	7 ①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④切り干し大根のごま炒め	8 ①チーズパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④こんにゃくサラダ	9 ①麦ごはん ②牛乳 ③韓国風肉じゃが ④鮭じゃこふりかけ	10 ①高菜ごはん ②牛乳 ③竹の子のすまし汁 ④磯の香ししゃもフライ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ <u>むぎみそ</u> ④かつおあぶらづけ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ ④さけフレーク しらすぼし	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③かまぼこ とうふ ④ししゃもフライ（ししゃも あおのり）
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ りんごかじゅう プルーン グリンピース ③<u>すいか</u> みかん パイナップル	③ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ だいずもやし ④ほしだいこん こまつな	③にんじん たまねぎ グリンピース しめじ トマト ④サラダこんにゃく コーン キャベツ にんじん きゅうり	③にんじん たまねぎ しめじ ニラ ④こまつな	①にんじん たかなづけ ③たけのこ にんじん はねぎ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ③ナタデココ	①こめ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら さとう	①チーズパン ③じゃがいも でんぷん さとう マーガリン ④オリーブオイル さとう ごま	①こめ むぎ ③じゃがいも ごまあぶら さとう ④ごま	①こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら ④ししゃもフライ（こむぎこ パンこ でんぷん） あぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	693kcal/19.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	621kcal/22.3g 豆・海藻・卵・果物	608kcal/27.4g 魚・海藻・卵・果物	609kcal/22.9g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	650kcal/29.4g 豆・卵・いも類・果物
こんだてめい	13 ①麦ごはん ②牛乳 ③黄花湯 ④青椒肉絲	14 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の磯煮 ④魚のねぎ塩焼き	15 ①小さいミルクパン ②牛乳　③みかん果汁 ③スパゲティ・ボロネーゼ ④海藻のりんご酢サラダ	16 ①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④元気くんの甘辛だれ	17 ①麦ごはん ②牛乳 ③割り干し大根のうま煮 ④ごぼうの油みそ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③たまご ハム とうふ ④ぎゅうにく だいずミート	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ひじき さつまあげ ④アジ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ④くきわかめ こんぶ あかつのまた あおつのまた キリンサイ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ <u>むぎみそ</u> ④とりにく とりレバー	②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ ④かつおぶし <u>むぎみそ</u>
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ チンゲンさい <u>きくらげ</u> ④たけのこ ほししいたけ ピーマン	③にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん ④ふかねぎ	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 コーン ⑤みかんかじゅう	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ はねぎ ④<u>ゴーヤ</u>	③ほしだいこん にんじん こんにゃく いんげん たけのこ ④にんじん ごぼう ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③はるさめ でんぷん ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう ごまあぶら ごま	①ミルクパン ③スパゲティ あぶら さとう ④ごま さとう あぶら	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④さとう あぶら ごまあぶら ごま	①こめ ③じゃがいも さとう 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	642kcal/29.2g 魚・海藻・いも類・果物	643kcal/30.2g 卵・果物	670kcal/26.7g 豆・豆製品・魚・卵・いも類	693kcal/27.3g 魚・海藻・卵・果物	636kcal/24.6g 海藻・卵・果物
こんだてめい	20 ①ごはん ②牛乳　⑤ひじきのり ③かぼちゃのそぼろ煮 ④すいか 	21 ①ごはん ②牛乳 ③白玉だんご汁 ④じゃがじゃがカレー金平	22 ①米粉パン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④手作り黒糖ケーキ	23 ①ごはん ②牛乳 ③きくらげのみそ汁 ④魚とじゃがいもの磯辺揚げ	24 ①奄美の鶏飯 （麦ごはん・具・スープ・のり） ②牛乳 ③ポテトサラダ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ⑤ひじきのり（かつお ひじき にぼし のり）	②ぎゅうにゅう ③さつまあげ ④ぶたにく だいずミート	②ぎゅうにゅう ③しろいんげんまめ あさり とりにく ぎゅうにゅう ④あまなっとう（あずき） とうにゅう	②ぎゅうにゅう ④とうふ あぶらあげ <u>むぎみそ</u> ④タラ あおのり	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご のり
3・4群 体の調子を整える食品	③かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ にんじん いとこんにゃく きぬさや ④<u>すいか</u>	③だいずもやし だいこん にんじん はねぎ ④にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	③たまねぎ にんじん えだまめ ④<u>くわちゃ</u>	③<u>きくらげ</u> にんじん こまつな	③にんじん <u>パパイヤづけ</u> はねぎ ほししいたけ ③コーン にんじん きゅうり
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③さとう あぶら でんぷん ⑤ひじきのり（みずあめ さとう）	①こめ ③しらたまだんご ④じゃがいも あぶら さとう	①こめこパン ③こむぎこ バター じゃがいも あぶら ④さとう ④ホットケーキミックス	①こめ ④じゃがいも でんぷん さとう あぶら	①こめ むぎ あぶら さとう ③あぶら ③じゃがいも マヨネーズ（卵不使用） さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	631kcal/21.5g 卵	603kcal/21.6g 海藻・卵・果物	632kcal/24.7g 魚・海藻・卵・果物	675kcal/25.8g 卵・果物	612kcal/23.0g 豆・豆製品・魚・果物
こんだてめい	27 ①キムタクチャーハン ②牛乳　⑤一食パイナップル ③春雨スープ ④大豆もやしのナムル	28 ①ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④きびなごの蒲焼き風	29 ①黒糖パン ②牛乳 ③和風ちゃんぽん ④ひじきサラダ	30 ①ツナそぼろ丼 （麦ごはん） ②牛乳 ③豆まめみそ汁	
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③とうふ ハム	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ ④ひじき	②ぎゅうにゅう ④だいず あぶらあげ とうふ <u>むぎみそ</u> ④まぐろあぶらづけ たまご	
3・4群 体の調子を整える食品	①はくさいキムチづけ だいこんつぼづけ こまつな ③にんじん チンゲンさい たまねぎ ④<u>きくらげ</u> だいずもやし キャベツ きゅうり ⑤パイナップル	③にんじん たまねぎ きぬさや ほししいたけ ごぼう たけのこ ④ふかねぎ	③たまねぎ にんじん <u>きくらげ</u> <u>もやし</u> こまつな ふかねぎ ④きいろパプリカ きゅうり キャベツ	③しめじ にんじん ニラ ④いんげん にんじん	
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ごまあぶら ③はるさめ ごまあぶら ④ごま さとう ごまあぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぷん ごまあぶら ごま さとう あぶら	①こくとうパン ③スパゲティ ごまあぶら さとう ④オリーブオイル さとう	①こめ むぎ ④じゃがいも 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	610kcal/22.1g 魚・海藻・卵・いも類・果物	636kcal/24.7g 海藻・卵・果物	623kcal/27.3g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	664kcal/24.2g 海藻・果物	

★物資調達の都合上，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！

『食べること』は、生きるために欠かせません。特に<u>子どもの食生活は、生涯の食の礎</u>となり、<u>人間形成や学習意欲に大きく影響</u>します。しかし「食育」は決して難しいことではありません。例えば、<u>「親子で食材の買い物に行く」</u>・<u>「料理の手伝いをする」</u>・<u>「家族みんなで食卓を囲む」</u>、<u>これらも立派な食育</u>です。
まずは、家庭でできる食育を始めてみませんか？

6月 給食カレンダー （中学校）

月	火	水	木	金
食育月間 ふり返ってみよう！毎日の食生活 朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？	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？ 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？ 好ききらいをしないで食べていますか？	1 エスカベージュ ブルーベリージャム コッペパン マセドアンスープ マセドアンとは、さいの目切りという切り方のことです。スープの実をさいの目に切っています。エスカベージュは、揚げた後、酢に漬ける料理です。	2 てりやきハンバーグ 一食チーズ ごはん ニラとかぼちゃのみそ汁 夏に旬を迎えるニラやかぼちゃなどの色の濃い野菜は、「緑黄色野菜」といって、野菜の中でも特に栄養が豊富です。	3 バナナッツ 少なめ麦ごはん パパイヤと豆腐の卵とじ 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。
6 すいかポンチ ごはんにかけよう！ 麦ごはん チキンカレー 地元で収穫された、甘くてみずみずしいすいかが入った、フルーツポンチです。旬の地元の食材を味わってくださいね。	7 切り干し大根のごま炒め ごはん 豚汁 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。	8 こんにゃくサラダ チーズパン ポークビーンズ 8のつく日は，かみかみメニューです。ポークビーンズは、豚肉や大豆をケチャップや赤ワインで煮込んで作ります。よく噛んで食べましょう。	9 魚まじゃこふりかけ ごはんにかけてね！ 麦ごはん 韓国風肉じゃが 韓国風肉じゃがは、豆板醤やごま油を入れて、いつもとちょっと違う味付けにしています。ピリッと辛く、コクのある肉じゃがに仕上げました。	10 磯の香ししゃもフライ 高菜ごはん 竹の子のすまし汁 ししゃもは、頭からしっぽまで骨も丸ごと食べることのできる魚です。カルシウム補給にぴったりです。よく噛んで食べましょう。
◆残食調査◆ 13 チンジャオロースー 麦ごはん ホワイトワンタン 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。	14 魚のねぎ塩焼き ごはん 大豆の磯煮 大豆は、前日に洗って、水に漬け、一晩寝かせます。たっぷり水を吸った大豆を、朝からふっくらと茹で上げて、磯煮を作ります。	15 海藻のりんご酢サラダ みかん果汁 小さいミルクパン スパゲティ・ボロネーゼ ボロネーゼは、「ボローニャ風の」という意味で、イタリアのボローニャ地方発祥の料理です。赤ワインやひき肉、野菜と一緒に煮込んで作ります。	16 元気くんの甘辛だれ ごはん みそけんちん汁 元気くんとは，レバーのことです。鉄分を多く含んでいるレバーは、貧血予防に最適です。ケチャップやごま油を使って食べやすく味付けしました。	17 ごぼうの油みそ ごはんと一緒に食べよう！ 麦ごはん 割り干し大根のうま煮 給食の麦みそは、地元で加工された麦みそを使っています。油みそは、ごぼうや麦みそを一緒に炒めています。ごはんとの相性抜群です。
20 ひじきのり すいか ごはん かぼちゃのそぼろ煮 19 食育の日 毎月19日は「食育の日」です。地元のスイカが給食に登場します。旬の食材を味わって食べましょう。	21 じゃがじゃがカレー金平 うまかってん ごはん 白玉だんご汁 朝いちばんに昆布とかつお節で、一番だしをとって、だんご汁を作ります。副食は、じゃがいもを細く切って、きんぴらにしました。	22 手作り桑茶ケーキ 米粉パン クラムチャウダー 知名の特産品･桑茶を使って、手作りの桑茶ケーキを作ります。桑茶の爽やかな緑色がよく映えます。アクセントに甘納豆をトッピングしました。	23 魚とじゃがいもの磯辺揚げ ごはん きくらげのみそ汁 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。コリコリとした食感が特徴で、みそ汁に入れても、和え物にも炒め物にもよく合います。	24 ポテトサラダ のり 具はごはんの上に配膳しましょう 麦ごはん 奄美の鶏飯 スープ 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しょう。
27 大豆もやしのナムル パイナップル キムタクチャーハン 春雨スープ キムタクチャーハンは、キムチとたくあんが入ったチャーハンです。給食センターで具とご飯を混ぜて作ります。たくあんの食感が良いですね。	28 きびなごの蒲焼き風 ごはん 沢煮椀 8のつく日は，かみかみメニューです。きびなごは、頭からしっぽまで骨も丸ごと食べることのできる魚です。よく噛んで食べましょう。	29 ひじきサラダ 黒糖パン 和風ちゃんぽん ひじきは、鉄分を多く含むので、成長期のみなさんに、進んで食べて欲しい食品です。手作りのドレッシングと和えてさっぱりと仕上げました。	30 ツナそぼろ丼 ごはんにかけよう！ 麦ごはん 豆まめみそ汁 豆まめみそ汁は、大豆製品がたっぷり入ったみそ汁です。大豆の他に、豆腐や油揚げ、みそを使っています。探してみてくださいね。	今月の知産知消 （地産地消） ・スイカ ・ゴーヤ ・パパイヤ ・もやし ・きくらげ ・麦みそ ・黒砂糖