



	月	火	水	木	金	
<b>こんだてめい</b>	3 ①ごはん ②牛乳 ③粥 ④きびなごの蒲焼き風	4 ①ごはん ②牛乳 ③割り干し大根のうま煮 ④梅肉和え	5 ①米粉パン ②牛乳 ③かみかみデミシチュー ④ツナとアスパラのソテー	6 ①ごはん ②牛乳 ③韓国風肉じゃが ④鮭じゃこぶりかけ	7 ①高菜ごはん ②牛乳 ③竹の子すまし汁 ④磯の香シヤモフライ	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	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とりにく ぼうてん	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ ④だいず	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ ④さけフレック しらすぼし	
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ いとこんにやく ④ふかねぎ	③にんじん たけのこ わりほしだいこん こんにやく きぬさや ④キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし うめ	③ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ④にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	③にんじん たまねぎ しめじ ニラ ④こまつな	
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③じゃがいも ④ごま さとう ごまあぶら でんぶん	①こめ ③じゃがいも さとう ④ごま さとう	①こめパン ③サラダあぶら じゃがいも ④オリーブオイル ごま	①こめ ③ごまあぶら じゃがいも ④ごまあぶら ごま	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	620kcal/24.8g 豆・豆製品・卵・海藻・果物	567kcal/22.8g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・きのこ類・果物	630kcal/27.7g 豆製品・魚・海藻・卵・果物	588kcal/22.9g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	638kcal/29.5g 豆・卵・海藻・いも類・果物・きのこ類	
<b>こんだてめい</b>	10 ①麦ごはん ②牛乳 ③黄花草 ④チンジャオロースー	11 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の湯煮 ④魚のねぎ塩焼き	12 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③ペンネのポロナーゼ ④ひじきサラダ	13 ①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④砂肝とポテトのカレー揚げ	14 ①麦ごはん ②牛乳 ③豆まめみそ汁 ④ゴーヤチャンプルー	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ たまご ④ぎゅうにく だいず	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とりにく あぶらあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ おから とうにゅう ④こなどうふ たまご	
	3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンさい ④にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン	③にんじん こんにやく 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 パプリカ	③にんじん だいこん ごぼう こんにやく しいたけ はねぎ ④パセリ	③にんじん だいこん えのき ふかねぎ ④ゴーヤ にんじん しいたけ
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう ごま油	①こめ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④さとう ごまあぶら ごま	①ミルクパン ③サラダあぶら ペンネ ④アーモンド オリーブオイル	①こめ ③ごまあぶら ④じゃがいも	①こめ むぎ ④サラダあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	627kcal/29.1g 魚・海藻・いも類・果物	621kcal/29.8g 豆製品・卵・果物	583kcal/25.6g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	629kcal/24.6g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物	637kcal/28.7g 卵・いも類・魚・果物	
<b>こんだてめい</b>	17 ①チキンカレー (麦ごはん) ②牛乳 ③すいかポンチ	18 ①ごはん ②牛乳 ③白玉だんご汁 ④じゃがじゃが金平	19 ①コッペパン ②牛乳 ⑤チョコプリン ③マーボーしゅうい ④春雨サラダ	20 ①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④根菜ハンバーグ	21 ①麦ごはん ②牛乳 ③ひじきの炒め煮 ④おさつサラダ	
	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 だいず あかみそ	②ぎゅうにく ③ぶたにく 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 ぼうてん	
	3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ グリンピース ③パインアップル みかん すいか	③にんじん だいこん だいずもやし はねぎ ④にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	③にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しゅうい グリンピース ④キャベツ きゅうり にんじん	③にんじん ごぼう こんにやく もやし はねぎ ④たまねぎ ごぼう 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 バター サラダあぶら こむぎこ じゃがいも ③ナタデココ	①こめ ③しらたま ④サラダあぶら じゃがいも さとう	①コッペパン ③ごまあぶら さとう ④ごま さとう ごまあぶら ⑤さとう	①こめ ③サラダあぶら じゃがいも ④パンこ	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④サツマイモ さとう マヨネーズ(たまごふしよう) サラダあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	674kcal/20.0g 豆・豆製品・海藻・卵・きのこ類	580kcal/21.8g 豆製品・魚・海藻・卵・果物・きのこ類	616kcal/24.5g 海藻・卵・いも類・果物	606kcal/23.6g 豆・豆製品・卵・海藻・果物・きのこ類	629kcal/22.5g 豆・豆製品・魚・卵・果物	
<b>こんだてめい</b>	24 ①キムタクチャーハン ②牛乳 ③春雨スープ ④大豆もやしのナムル	25 ①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④すいか	26 ①黒糖パン ②牛乳 ③和風ちゃんぽん ④ウインナーとコーンのソテー	27 ①ごはん ②牛乳 ③きくらげのみそ汁 ④揚げ鶏の パッションフルーツソース	28 ①鶏飯 (真・スープ・刻みのり) ②牛乳 ④ヨーグルト ③じゃがいものジャキジャキ サラダ	
	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ぶたにく かまぼこ ④ウインナー	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④とりにく	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト	
	3・4群 体の調子を整える食品	①はくさい こまつな ほしだいこん ③にんじん たまねぎ チンゲンさい ④キャベツ きゅうり きくらげ だいずもやし	③にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ きぬさや ④すいか	③にんじん たまねぎ きくらげ もやし こまつな ふかねぎ ④コーン にんじん プロコラー たまねぎ	③にんじん きくらげ もやし はくさい こまつな ④オクラ にんじん パッションフルーツ	
	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 ②はるさめ ごまあぶら ④ごま さとう ごまあぶら ラー油	①こめ ③サラダあぶら でんぶん さとう	①こくとうパン 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 ③じゃがいも ④でんぶん ピーナツ さとう	①こめ むぎ サラダあぶら さとう ③じゃがいも さとう ごま 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	574kcal/22.0g 豆・海藻・いも類・卵・果物	606kcal/21.0g 豆・豆製品・卵・海藻・いも類・魚	625kcal/28.7g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物・きのこ類	666kcal/25.7g 豆・卵・海藻・果物・きのこ類	626kcal/27.2g 豆・豆製品・魚・果物	

★物資調達等の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## カルシウム、成長期こそしっかりとって！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウム

ムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。



# 6月 給食カレンダー

ちならちゅうつがっこうきょうしやく  
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>「かむ」って、こんなにすごい!!</p> <p>1. 記憶力を高める 2. リラックスできる</p> <p>3. おし歯を予防する 4. 消化・吸収をよくする 5. 食べすぎを防ぐ</p> <p>6. 表情が豊かになる 7. 運動能力をフルに発揮できる</p> <p>歯と口の健康週間</p>				
<p>3</p> <p>そばうどんの精進焼風</p>	<p>4</p> <p>梅肉和え</p>	<p>5</p> <p>トマトとアスパラのソテー</p>	<p>6</p> <p>魚とじゃがいもの揚げ</p>	<p>7</p> <p>磯の香しきモツアイ</p>
<p>きびなごは、頭からしっぽまで骨もまるごと食べることでできる魚です。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。よく噛んで食べましょう。</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。太陽の日を浴びて、うま味も栄養もギュッと詰まっています。</p>	<p>6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。普段から30回以上噛んで食べていますか? しっかり噛むことを意識して食べましょう。</p>	<p>韓国風肉じゃがは、豆板醬やごま油を入れて、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がりました。</p>	<p>日本人に不足しがちな栄養素トップ3に入るカルシウムが豊富なしやもは成長段階にあるみなさんにぜひ食べてもらいたい魚です。</p>
<p>10</p> <p>キノシトロース</p>	<p>11</p> <p>魚のたまご塩焼き</p>	<p>12</p> <p>トマトとササガ</p>	<p>13</p> <p>砂肝とポテトの揚げ</p>	<p>14</p> <p>ゴーヤチャンプル</p>
<p>「黄花湯」は「ホアンホワタン」と読みます。卵が汁の中で黄色い花のようになる、ということが由来です。沖永良部産のきくらげも入ったスープになります。</p>	<p>大豆は、「畑のお肉」と言われるくらい栄養価が高い食材です。大豆に多く含まれる、たんぱく質は、筋肉や皮膚など生体すべてを作る重要な働きがあります。</p>	<p>ポロネーゼはイタリアの「ポロニーニャ」という街で生まれた料理です。ポロニーニャは「美食の町」と呼ばれるほど食文化が栄えている地域です。</p>	<p>今日の副食は、じゃがいもと砂肝を揚げました。高温の油で、調理員さんが暑い中、一生懸命揚げてくれました。残さず食べてくれたら嬉しいです。</p>	<p>町内産のゴーヤがいよいよ旬を迎えました。「旬」は、1年を通じて最も栄養価が高い時期です。地元の方々が心をこめて作ったゴーヤをぜひ味わってください。</p>
<p>17</p> <p>キノコポーチ</p>	<p>18</p> <p>しめじのしめじ金平</p>	<p>19</p> <p>春雨サラダ</p>	<p>20</p> <p>根菜ハンバーグ</p>	<p>21</p> <p>おまごサラダ</p>
<p>今日のフルーツポンチに入っているすいかは、地元の農家さんが育ててくださったものです。大切に育てられた美味しいすいかを味わってください。</p>	<p>8のつく日はかみかみメニューです。今日の温食には、白玉や野菜などたくさんの食材が入っています。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。知名の食材を味わう『知名産消』メニューとなっています。「しぶい」とは沖永良部の方言で、冬瓜のことを言います。</p>	<p>豚汁は、鹿児島島の郷土料理です。郷土料理は、次の世代にも伝えたい大切な味です。みなさんは鹿児島島のどんな郷土料理を知っていますか?</p>	<p>ひじきは鉄分や食物繊維がたっぷり含まれています。ビタミンCが豊富な野菜と一緒にとると、鉄の吸収がよくなります。</p>
<p>24</p> <p>大豆とカレー</p>	<p>25</p> <p>すいか</p>	<p>26</p> <p>トマトとアスパラのソテー</p>	<p>27</p> <p>揚げ鶏のバリエーション</p>	<p>28</p> <p>鶏飯</p>
<p>キムタクチャーハンは、長野県塩尻市の学校給食で生まれた料理です。今日は、3種類の漬物を使って美味しく作りました。</p>	<p>知名で育てたすいかをみなさんにも食べて欲しいと地元の農家さんが納めてくれました。水分がたっぷり含まれるみずみずしくて、甘いすいかです。</p>	<p>給食では、毎日多くの野菜を使っています。安全におしく、みなさんに食べてもらうために野菜などは3回洗いを徹底しています。</p>	<p>温食、副食に知名で作られた食材を使用しています。きくらげも、パッションフルーツも知名の味をふんだんに使いました。たくさん食べてください。</p>	<p>今日は、給食の人気メニュー「鶏飯」です。明日から7月が始まります。残り少ない1学期も暑さに負けず、元気に過ごしましょう。</p>