



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	1 ①ねぎしおふたどん（むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ③ゴーヤチャンプルー ④とうにゅうパンナコッタ	2 ①かぼちゃカレー （むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ③みかんゼリーポンチ	3 ①ナン ⑤クロワッサン ②ぎゅうにゅう ③ひよこまめのスープ ④キーマカレー	4 ①ごはん ⑤ベビーチーズ ②ぎゅうにゅう ③とうふのちゅうかに ④ばいにくあえ	5 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③いりどり ④すなぎもとポテトのカレーあげ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご かつおぶし ④とうにゅう	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウインナー ひよこまめ ④ぶたにく だいず チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ かまぼこ ⑤チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぼうてん ④すなぎも
3・4群 体の調子を整える食品	①ふかねぎ <u>にんじん</u> <u>もやし</u> レモンかじゅう こまつな ③にんじん <u>たまねぎ</u> <u>ゴーヤ</u> ④いちご	① <u>たまねぎ</u> にんじん <u>かぼちゃ</u> りんご グリンピース ③みかん パイン もも	③にんじん ごぼう ぶなしめじ パセリ ④にんじん <u>たまねぎ</u> セロリ ブルーン トマト あおピーマン	③ふかねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ④キャベツ きゅうり にんじん <u>もやし</u> うめ	③ <u>にんじん</u> ごぼう こんにやく れんこん たけのこ インゲン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら ③ごまあぶら ④さとう	①こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ バター ③さとう	①ナン ③じゃがいも ④サラダあぶら ⑤クロワッサン(卵使用)	①こめ ③ごまあぶら でんぶん ④ごま さとう	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④じゃがいも あぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	645kcal/26.4g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	697kcal/19.6g 豆・豆製品・魚・海藻・きのこ類・いも類	666kcal/27.4g 豆製品・魚・卵・海藻・果物	618kcal/26.3g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	666kcal/27.4g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物
こんだてめい	8 ①すくなめゆかりむぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ぶたすきうどん ④くきわかめのソテー	9 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ホワンホワタン ④チンジャオロース	10 ①こくとうパン ②ぎゅうにゅう ③あおなちゃんぽん ④ウインナーとコーンのソテー	11 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③かんこくふうにくじゃが ④きびすあえ ⑤ヨーグルト	12 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③マーボーしびい ④もやしときくらげのナムル
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ とうふ ④くきわかめ ツナ(かつお) だいず	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 かまぼこ ④ウインナー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ちくわ ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず みそ
3・4群 体の調子を整える食品	①しそ ③にんじん <u>たまねぎ</u> キャベツ ふかねぎ ぶなしめじ ④ <u>にんじん</u> ごぼう コーン えだまめ	③にんじん <u>たまねぎ</u> <u>きくらげ</u> チンゲンサイ ④にんじん たけのこ ほししいたけ あおピーマン	③にんじん <u>たまねぎ</u> <u>もやし</u> こまつな ふかねぎ ④にんじん <u>たまねぎ</u> ブロッコリー コーン	③にんじん <u>たまねぎ</u> ぶなしめじ ニラ ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③ <u>にんじん</u> <u>たまねぎ</u> <u>しびい</u> たけのこ ほししいたけ グリンピース ④ <u>もやし</u> キャベツ <u>きくらげ</u> <u>にんじん</u> ニラ コーン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③サラダあぶら さとう うどん ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	①こめ ③はるさめ でんぶん ごまあぶら ④さとう ごまあぶら	①こくとうパン ③さとう ごまあぶら スパゲティ ごまあぶら ④オリーブオイル	①こめ むぎ ③さとう ごまあぶら じゃがいも ④アーモンド さとう ごまあぶら	①こめ ③ごまあぶら さとう でんぶん ④ごま さとう ごまあぶら ラーゆ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	687kcal/28.0g 魚・卵・いも類・果物	632kcal/29.0g 魚・海藻・いも類・果物	629kcal/29.5g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	641kcal/23.4g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物	631kcal/23.0g 豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物
こんだてめい	15 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③すいぎょうざスープ ④チーズタッカルビ	16 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③さつまじる ④あおのりししゃもフライ	17 ①チーズパン ②ぎゅうにゅう ③ペンネのポロネーゼ ④フレンチサラダ	18 ①ペッパーライス ②ぎゅうにゅう ③やさいスープ ④かみかみいりコナツツ	19 ①ごはん ⑤エラブチップス ②ぎゅうにゅう ③けんちんじる ④さかなのみそマヨやき ・そえやさい
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 水餃子(ぶたにく・ とりにく) ④とりにく だいず チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ <u>むぎみそ</u> おから ④ししゃも あおのり	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ	①ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウインナー ④カタクチイワシ だいず	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④アジ みそ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん <u>たまねぎ</u> ほししいたけ <u>もやし</u> チンゲンサイ 水餃子(キャベツ・ <u>たまねぎ</u>)④はくさい キャベツ ニラ	③にんじん ごぼう だいこん <u>もやし</u> こんにやく はねぎ	③にんじん <u>たまねぎ</u> 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	① <u>たまねぎ</u> にんじん コーン はねぎ ③にんじん <u>たまねぎ</u> えだまめ パセリ	③にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ はねぎ ④ふかねぎ キャベツ にんじん こまつな
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 ごまあぶら ③水餃子(こむぎこ・さとう) ④さとう ごまあぶら トッポギ	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも ④あぶら	①チーズパン ③サラダあぶら さとう ペンネ ④アーモンド さとう サラダあぶら マヨネーズ(卵不使用)	①こめ むぎ さとう サラダあぶら ③じゃがいも ④アーモンド ピーナツ さとう	①こめ ③ごまあぶら じゃがいも ④さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま ⑤ <u>じゃがいも</u> あぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	675kcal/27.2g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	612kcal/22.7g 豆・卵・海藻・きのこ類・果物	681kcal/28.9g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	706kcal/29.6g 豆製品・卵・海藻・きのこ類・果物	666kcal/29.1g 豆・卵・海藻・きのこ類・果物
こんだてめい	22 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③わふうしょうゆラーメン ④てづくりしらすふりかけ	23 ①トマトピラフ ②ぎゅうにゅう ③カレーポトフ ④カットスイカ ⑤こめこドッグ	24 ①チリコンカンドッグ （たてわりパン・ぐ） ②ぎゅうにゅう ③さつまいもシチュー	25 ①こんぶとじゃこのたきこみごはん ②ぎゅうにゅう ③きくらげのみそしる ④あげどりのパッションフルーツソース	26 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ひじきのいために ④おさつサラダ
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 かまぼこ わかめ ④シラスぼし かつおぶし あおのり わかめ	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ⑤たまご とうにゅう	①ぎゅうにく ぶたにく だいず レッドキドニー ②ぎゅうにゅう ③ミートボール(卵不使用) ぎゅうにゅう	①こんぶ シラスぼし ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ <u>むぎみそ</u> ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ ひじき あつあげ ぼうてん
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん <u>たまねぎ</u> キャベツ <u>もやし</u> はねぎ	①トマト <u>たまねぎ</u> コーン グリンピース にんじん ③にんじん だいこん キャベツ <u>パセリ</u> ④ <u>スイカ</u>	①にんじん <u>たまねぎ</u> トマト あおピーマン ③にんじん <u>たまねぎ</u> グリンピース	①にんじん ほししいたけ えだまめ ③にんじん <u>きくらげ</u> <u>もやし</u> はくさい こまつな ④オクラ にんじん <u>パッションフルーツ</u>	③にんじん ほししいたけ こんにやく えだまめ ④きゅうり にんじん コーン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③サラダあぶら スパゲティ ④アーモンド ごま さとう	①こめ ③じゃがいも ⑤こめこ	①たてわりパン サラダあぶら ③サラダあぶら <u>さつまいも</u> こむぎこ パター	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん あぶら アーモンド さとう	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④ <u>さつまいも</u> さとう サラダあぶら マヨネーズ(卵不使用)
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	627kcal/27.2g 豆・豆製品・卵・きのこ類・いも類・果物	620kcal/19.3g 豆・魚・海藻・きのこ類	628kcal/28.8g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	694kcal/29.3g 豆・豆製品・卵・果物	636kcal/23.9g 豆・魚・卵・果物
こんだてめい	29 ①ごはん ⑤カルフィッシュ ②ぎゅうにゅう ③ごぼうだんごじる ④/Vパイヤとじゃがいものカレーいため	30 ①カレーピラフ ②ぎゅうにゅう ③コーンポタージュ ④ささみカツのオーロラソース	なつば おお さいきんせい しょくちゅうどく 家庭で気を付けたい ～夏場に多い細菌性の食中毒～ しょくちゅうどく げんいん さいきん さかな にく 食中毒の原因となる細菌は、魚や肉、いろいろなものを さわ て まないた やスポンジなど、至るところに存在している可能性 があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因 きん しょくひん こうにゅう た 菌を食品の購入から調理して食べるまでの 過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。 ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆ てには雑菌がついて います。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。 食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきりましょう。 加熱は効果的な殺菌方法 です。特に、肉は中心まで よく加熱しましょう。		
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう <u>むぎみそ</u> ③ごぼう団子(ぎよにくすりみ・とうふ) ④ぶたにく だいず ⑤カタクチイワ	①ツナ(かつお) ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ぎゅうにゅう ④とりにく			
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん えのき だいこん はねぎ ごぼう団子(ごぼう)④あおパイヤ にんじん <u>たまねぎ</u> こんにやく インゲン	① <u>たまねぎ</u> にんじん ③にんじん <u>たまねぎ</u> しろいんげんまめ コーン <u>パセリ</u> ④ <u>たまねぎ</u> えだまめ トマト			
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③じゃがいも ④じゃがいも サラダ油 砂糖 ⑤砂糖	①こめ ③オリーブオイル じゃがいも こめこ ④あぶら さとう でんぶん こめこ			
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	598kcal/23.9g 卵・海藻・きのこ類・果物	721kcal/28.8g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物			

★物資調達の詳細上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

_____は島内産の食品です。
 知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金	
献立名	1 ①ねぎ塩豚丼 （麦ごはん） ②牛乳 ④豆乳/パンナコッタ ③ゴーヤチャンプルー	2 ①かぼちゃカレー （麦ごはん） ②牛乳 ③みかんゼリーポンチ	3 ①ナン ②牛乳 ⑤クロワッサン ③ひよこ豆のスープ ④キーマカレー	4 ①ごはん ②牛乳 ⑤ベビーチーズ ③豆腐の中華煮 ④梅肉和え	5 ①麦ごはん ②牛乳 ③炒り鶏 ④砂肝とポテトのカレー揚げ	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	①豚肉 厚揚げ ②牛乳 ③豚肉 卵 かつお節 ④豆乳	②牛乳 ③ベーコン ウインナー ひよこ豆 ④豚肉 大豆 チーズ ⑤卵	②牛乳 ③鶏肉 豆腐 かまぼこ ⑤チーズ	②牛乳 ③鶏肉 棒天 ④砂肝	
	3・4群 体の調子を整える食品	①深ねぎ ②人参 もやし レモン果汁 小松菜 ③人参 ④玉葱 ゴーヤ ④いちご	①玉葱 人参 かぼちゃ りんご グリンピース ③みかん パイン 桃	③人参 ごぼう ぶなしめじ パセリ ④人参 ⑤玉葱 セロリ ブルーン トマト 青ピーマン	③人参 ごぼう こんにゃく れんこん 竹の子 インゲン	
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 サラダ油 ごま ごま油 ③ごま油 ④砂糖	①米 麦 サラダ油 小麦粉 バター ③砂糖	①ナン ③じゃがいも ④サラダ油 ⑤クロワッサン	①米 ③ごま油 でんぶん ④ごま 砂糖	①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 ④じゃがいも 油
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	769kcal/32.2g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	845kcal/23.4g 豆・豆製品・魚・海藻・きのこ類・いも類	793kcal/33.2g 豆製品・魚・卵・海藻・果物	740kcal/31.3g 豆・魚・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	799kcal/33.1g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	
献立名	8 ①少なめゆかり麦ごはん ②牛乳 ③豚すきうどん ④荳わかめのソテー	9 ①ごはん ②牛乳 ③ホワンホワタン ④チンジャオロース	10 ①黒糖パン ②牛乳 ③青菜ちゃんぽん ④ウインナーとコーンのソテー	11 ①麦ごはん ②牛乳 ③韓国風肉じゃが ④きび酢和え ⑤ヨーグルト	12 ①ごはん ②牛乳 ③マーボーしびい ④もやしときくらげのナムル	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③豚肉 かまぼこ 豆腐 ④荳わかめ ツナ(かつお) 大豆	②牛乳 ③豚肉 かまぼこ ④ウインナー	②牛乳 ③牛肉 竹輪 ⑤ヨーグルト	②牛乳 ③豚肉 大豆 みそ	
	3・4群 体の調子を整える食品	①しそ ③人参 ④玉葱 キャベツ 深ねぎ ぶなしめじ ④人参 ごぼう コーン 枝豆	③人参 ④玉葱 きくらげ チンゲン菜 ④人参 竹の子 干し椎茸 青ピーマン	③人参 ④玉葱 もやし 小松菜 深ねぎ ④人参 ⑤玉葱 ブロッコリー コーン	③人参 ④玉葱 しびい 竹の子 干し椎茸 グリンピース ④もやし キャベツ きくらげ ⑤人参 ニラ コーン	
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③サラダ油 砂糖 うどん ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	①米 ③春雨 でんぶん ごま油 ④砂糖 ごま油	①黒糖パン ③砂糖 ごま油 スパゲティ ごま油 ④オリーブオイル	①米 麦 ③砂糖 ごま油 じゃがいも ④アーモンド 砂糖 ごま油	①米 ③ごま油 砂糖 でんぶん ④ごま 砂糖 ごま油 ラー油
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	831kcal/34.2g 魚・卵・いも類・果物	760kcal/35.2g 魚・海藻・いも類・果物	811kcal/37.0g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	766kcal/28.0g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物	704kcal/26.9g 豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	
献立名	15 ①麦ごはん ②牛乳 ③水餃子スープ ④チーズタッカルビ	16 ①麦ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④青のりししゃもフライ	17 ①チーズパン ②牛乳 ③ペンのボロネーゼ ④フレンチサラダ	18 ①ペッパーライス ②牛乳 ③野菜スープ ④かみかみいりこナッツ	19 ①ごはん ②牛乳 ⑤エラブチップス ③けんちん汁 ④魚のみそマヨ焼き・添え野菜	
	1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③ハム 水餃子(豚肉・鶏肉) ④鶏肉 大豆 チーズ	②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④麦みそ おから ④ししゃも 青のり	②牛乳 ③豚肉 チーズ	①牛肉 ②牛乳 ③ベーコン ウインナー ④カタクチワシ 大豆	②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④アジ みそ
	3・4群 体の調子を整える食品	③人参 ④玉葱 干し椎茸 もやし チンゲン菜 水餃子(キャベツ・玉葱) ④キムチ(白菜) キャベツ ニラ	③人参 ごぼう 大根 もやし こんにゃく 葉ねぎ	③人参 ④玉葱 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 人参 コーン	①玉葱 人参 コーン 葉ねぎ ③人参 ④玉葱 枝豆 パセリ	③人参 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ ④深ねぎ キャベツ 人参 小松菜
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③水餃子(小麦粉・砂糖) 春雨 ごま油 ④砂糖 ごま油 トッポギ	①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも ④油	①チーズパン ③サラダ油 砂糖 ペンネ ④アーモンド 砂糖 サラダ油 マヨネーズ(卵不使用)	①米 麦 砂糖 サラダ油 ③じゃがいも ④アーモンド ピーナツ 砂糖	①米 ③ごま油 じゃがいも ④砂糖 マヨネーズ(卵不使用) ごま ⑤じゃがいも 油
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	816kcal/32.9g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	768kcal/29.3g 豆・卵・海藻・きのこ類・果物	874kcal/36.7g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	852kcal/35.5g 豆製品・卵・海藻・きのこ類・果物	813kcal/35.7g 豆・卵・海藻・きのこ類・果物	
献立名	22 ①ごはん ②牛乳 ③和風しょうゆラーメン ④手作りしらすふりかけ	23 ①トマトピラフ ②牛乳 ③カレーポトフ ④カットスイカ ⑤米粉ドッグ	24 ①チリコンカンドッグ （縦割りパン・具） ②牛乳 ③さつまいもシチュー	25 ①昆布とじゃこの炊き込みごはん 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	26 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	②牛乳 ③鶏肉 かまぼこ わかめ ④シラス干し かつお節 青のり わかめ	②牛乳 ③ウインナー ⑤卵 豆乳	①牛肉 豚肉 大豆 レッドキドニー ②牛乳 ③ミートボール(卵不使用) 牛乳	①昆布 シラス干し ②牛乳 ③油揚げ ④麦みそ ⑤鶏肉	②牛乳 ③鶏肉 竹輪 ひじき 厚揚げ 棒天
	3・4群 体の調子を整える食品	③人参 ④玉葱 キャベツ もやし 葉ねぎ	①トマト ④玉葱 コーン グリンピース 人参 ③人参 大根 キャベツ パセリ ④スイカ	①人参 ④玉葱 トマト 青ピーマン ③人参 ④玉葱 グリンピース	①人参 干し椎茸 枝豆 ③人参 きくらげ もやし 白菜 小松菜 ④オクラ 人参 パッションフルーツ	③人参 干し椎茸 こんにゃく 枝豆 ④きゅうり 人参 コーン
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③サラダ油 スパゲティ ④アーモンド ごま 砂糖	①米 ③じゃがいも ⑤米粉	①縦割りパン サラダ油 ③サラダ油 さつまいも 小麦粉 バター	①米 ③じゃがいも ④でんぶん 油 アーモンド 砂糖	①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 ④さつまいも 砂糖 サラダ油 マヨネーズ(卵不使用)
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	757kcal/33.0g 豆・豆製品・卵・きのこ類・いも類・果物	727kcal/22.7g 豆・魚・海藻・きのこ類	805kcal/36.2g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	881kcal/33.7g 豆・豆製品・卵・果物	769kcal/28.6g 豆・魚・卵・果物	
献立名	29 ①ごはん ②牛乳 ⑤カルフィッシュ ③ごぼう団子汁 ④/パパイヤとじゃがいものカレー炒め	30 ①カレーピラフ ②牛乳 ③コーンポタージュ ④ささみカツのオーロラソース	なつぽ おお さいきんせい しょうちゅうどく 家庭で気を付けたい ～夏場に多い細菌性の食中毒～ しょうちゅうどく げんいん さいきん さかな にく 食中毒の原因となる細菌は、魚や肉、いろいろなものを 触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性 があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因 菌を食品の購入から調理して食べるまでの 過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。 しょうちゅうどく よぼう げんどく ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆  手には雑菌がついて います。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。 食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきりましょう。 加熱は効果的な殺菌方法 です。特に、肉は中心まで よく加熱しましょう。			
	1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ④人参 ⑤小麦粉 ③ごぼう団子(魚肉すり身・豆腐) ④豚肉 大豆 ⑤カタクチワシ				①ツナ(かつお) ②牛乳 ③ベーコン 牛乳 ④鶏肉
	3・4群 体の調子を整える食品	③人参 えのき 大根 葉ねぎ ごぼう団子(ごぼう)④青パパイヤ 人参 ⑤玉葱 こんにゃく インゲン				①玉葱 人参 ③人参 ④玉葱 白いんげん豆 コーン パセリ ④玉葱 枝豆 トマト
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③じゃがいも ④じゃがいも サラダ油 砂糖 ⑤砂糖				①米 ③オリーブオイル じゃがいも 米粉 ④油 砂糖 でんぶん 米粉
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	719kcal/28.3g 卵・海藻・きのこ類・果物	884kcal/36.9g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物				



知名町立学校給食センター

月	火	水	木	金
1 豆乳パン ゴーヤチャンプルー （麦ごはん） 今日は地場産のゴーヤを使って、ゴーヤチャンプルーを作りました。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「混ぜ合わせる」ことを意味します。	2 みかん カレーポーチ （麦ごはん） 5月中旬頃から熟成させた町内産のかぼちゃを 35kg 使用したカレーを作りました。熟成期間がある分、あま〜いかぼちゃのカレーです♪	3 キーマカレー （麦ごはん） ナンは、イランのペルシャが発祥で、ペルシャ語で「パン」を意味する「ナーン」が語源です。副食のキーマカレーをのせて食べましょう。	4 梅肉和え （麦ごはん） 副食は、梅しそを使いさっぱりとした和え物です。また、チーズはカルシウムを多く含む食品です。成長期に特に大切な栄養素の1つです。	5 砂肝とポトフ カレー揚げ （麦ごはん） 給食ではかつお節や煮干し、昆布でだしをとっています。うま味成分を活かした和食文化を、これからも大切に受け継いでいきましょう。
8 茎わかめとアジ （麦ごはん） 茎わかめは食物繊維やカルシウムが豊富な食品です。どちらの栄養素も不足しやすいので、意識して積極的に摂取することが大切です。	9 チンジャオロース （麦ごはん） チンジャオロースを漢字で書く「青椒肉絲」です。「青椒」はピーマン、「絲」は細切りのことで、ピーマンと肉の細切り炒めを意味します。	10 ワインとコン アソフ （麦ごはん） 温度が高いこの季節は細菌による食中毒に十分気を付ける必要があります。お家で調理する時も十分な加熱、冷却を心がけましょう。	11 きび酢和え （麦ごはん） さとうきびを加工して作られる「きび酢」を使って、和え物を作りました。きび酢ならではの香りと風味を活かしました。ぜひ味わってください。	12 もやしときくらげ アツムル （麦ごはん） 今日は、島内産の食材を多く使った地産地消メニューです。温食には「しぶい（冬瓜）」、副食には「もやし」と「きくらげ」を使っています。
15 チーズタルト （麦ごはん） 韓国料理であるチーズタルトは鶏肉に下味を付け、たっぷりのチーズを絡めました。トポギは喉に詰まらせないようよく噛んで食べましょう。	16 青パプリとモロコシ （麦ごはん） さつま汁は鶏肉を使った具だくさんみそ汁で、鹿児島県の郷土料理です。昔から鶏の飼育が盛んな土地の特徴を活かした伝統的な料理です。	17 フレンチサラダ （麦ごはん） ポロネーゼは、イタリアの「ポロニヤ」という街で生まれた料理です。ポロニヤは「美しい食の町」と呼ばれるほど食文化が栄えています。	18 かきかき レタとアボカド （麦ごはん） 毎月「8」のつく日は「かみかみメニュー」の日です。食感がアクセントの食材を多く使用しています。ひと口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。	19 赤い野菜 アボカド （麦ごはん） 毎月19日は「食育の日」です。沖永良部産のじゃがいもを加工した「エラブチップス」はみなさんに味わってほしいと提供していただきました。
22 かきかき レタとアボカド （麦ごはん） 今週は「残食調査」を実施します。みなさんが給食からどれくらいの栄養が摂れているか、好き・苦手な料理を把握するための調査です。	23 トマトとアボカド （麦ごはん） 今年も地場産のスイカが美味しい季節がやってきました。暑いこの時期にぴったりな、みずみずしいスイカをぜひ味わってください♪	24 きくらげとアボカド （麦ごはん） だんだん夏らしい気候になってきました。こまめな水分補給と、バランスの良い食事を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう。	25 揚げ鶏 パッションフルーツソース （麦ごはん） 町内産のパッションフルーツを使って鶏のか揚げによく合うソースを手作りました。また、温食には島の特産品である「きくらげ」を使用しています。	26 トマトとアボカド （麦ごはん） 今日は島で採れたサツマイモを 29kg 使って、サラダを作りました。5月に収穫され、1か月程度熟成されたサツマイモは甘さが増えています。
29 パパイアとアボカド （麦ごはん） 町内産の青パパイアを千切りして、アボカドと一緒に炒め、カレー風味に仕上げました。地域の食材を味わって食べましょう。	30 ささみとアボカド （麦ごはん） 暑さに負けない体づくりには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。毎日の生活リズムを整えて、規則正しい健康的な生活を送りましょう。	「ひみこの は がいいぜ！」 ひ 肥満防止 み 味覚の発達 こ 言葉の発音はつきり の 脳の発達 「よく噛む」8大効果 ぜ 全力投球 いー 胃腸快調 が がん予防 は 歯の病気を予防		