

6月献立・配膳図

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	<p style="text-align: center;">ぎゅうにゅう 牛乳の木</p>		<p style="text-align: center;">食育クイズ</p> <p>Q.パプリカは赤や黄色、オレンジ色や緑とたくさんありますが、次のうち実際にはない色はどれでしょう？</p> <p>① 黒 ② 青 ③ 白</p> <p>答えは、献立・配膳図の後編へ！</p>			
小	中					
主に体を作る食品	アイスクリーム 砂糖などを加え、ホイップしてから凍らせる。				主に体を作る食品	
主に体の調子を整える食品	生クリーム				主に体の調子を整える食品	
主にエネルギーとなる食品	チーズ				主にエネルギーとなる食品	
ひとくちメモ	バター かくはんして固める。				ひとくちメモ	
献立名	3)	4)	5)	6)	7)	
エネルギー(kcal)	647	842	625	810	629	817
たんぱく質(g)	28.2	35.4	26.4	33.2	25.4	32.4
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ おからみそ ④しら ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④すなぎも ⑤ひじきふりかけ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④わかめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④いとこまほこ ひじき しおこんぶ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす おから スキムミルク ④チーズ	
主に体の調子を整える食品	③キャベツ ねぎ ⑤にんじん ④たまねぎ パセリ レモン ⑤パパイア きゅうり いとこんにゃく	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ ④えだまめ	③しめじ ぶかねぎ はくさい たまねぎ ほうれんそう いとこんにゃく ③④もやし ④きゅうり とうもろこし	③いとこんにゃく たまねぎ こまつな ③④にんじん ④キャベツ れんこん きりほしだいこん うめ	③にんにく にんじん えだまめ ブルーン アップル ③④たまねぎ ④ピーマン きゅうり とうもろこし	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ⑤ごまドレッシング	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら カシューナッツ	①こめ むぎ ③あぶら ③④さとう ④ごま こまあぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④あぶら	①こめ むぎ ③あぶら ④エルドレッシング	
ひとくちメモ	今月は、食育月間です。他の動物と違い、人間は食べたいものだけを食べて健康が守れません。自分に必要なものを考えて食べなければなりません。それが何かまだよく分からないみなさんに食べてもらうのが給食です。	ごぼうは、根が細く長い種類と、根が太くて短い種類があります。みなさんがよく見るのは、細くて長い種類がほとんどだと思います。独特の香りや歯ごたえを持ち、舌から頼みられている食品の1つです。今日、6月4日は、虫歯予防デーです。よく噛んで食べてください。	今月は牛乳月間でもあります。牛乳は、成長に必要なカルシウムを吸収しやすい形で含んでいます。残さずに飲んでください。	雨が降らず、農作物が育たずに困っていた時、神様に梅をお供えして、雨が降るようにお願いをしたお祭りが、6月6日にあったことから、今日は梅の白になったそうです。	グreekサラダとは、きゅうりやピーマン、玉葱、フェタチーズ等を合わせて食べるギリシャで食べられるサラダです。ギリシャ産のフェタチーズは使えない代わりにサラダ用のチーズを今日は使っています。	
献立名	10)	11)	12)	13)	14)	
エネルギー(kcal)	603	792	644	833	628	812
たんぱく質(g)	34.4	43.6	26.7	36.0	28.0	35.5
主に体を作る食品	①とりにく えび いか あさり ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④さば	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたにく だいす もすく	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ④のり	
主に体の調子を整える食品	①ピーマン ①③たまねぎ にんにく ③にんじん セロリ えだまめ トマト ④メロン	③こまつな ③⑤キャベツ にんじん ⑤たまねぎ	③こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ③④にんじん ④たまねぎ とうもろこし こまつな しょうが	③えのきたけ ぶかねぎ こまつな ③⑤にんじん ⑤キャベツ きゅうり とうもろこし	③たまねぎ こまつな ③④にんじん ④パパイア きゅうり キャベツ	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ①③オリーブオイル ③じゃがいも	①こめ むぎ ④さとう ごま ⑤あぶら ⑥かしゅもち	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう かたくりこ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④カレーポテトロック あぶら ⑤さとう ごま	①こめ むぎ ③さとう はちみつ ③さとう あぶら ④ごま ノンエッグマヨネーズ ⑤チョコクリーム	
ひとくちメモ	今日のデザートはメロンです。スイカと同じウリ科の植物で、原産地はアフリカから中央アジアと言われています。メロンは果肉の色によって赤肉系、青肉系、白肉系に分けられます。	昨日は、旧暦の5月5日、菟美では「インガヌセック」と呼ばれています。この日には家で「かしゅ餅やあくまき」などを作るものでした。今日は、龍郷のあいなさんに作っていただいた「かしゅもち」です。	今日のもすくには「もすく」は、芦徳にある「田中水産」の田中さんに持ってきてもらった「もすく」です。もすくは沖縄県が有名ですが、菟美でも収穫することができます。	食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事と一緒に食事をするのが気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。	「ふくらかん」は、豊年祭などの祭りや、農作業、お茶うけとして親しまれてきたお菓子です。黒糖の優しい甘みとふわふわ食感が特徴です。	

6月献立・配膳図

	月	火	水	木	金					
献立名	 <p>てあら 手洗いしましょう!</p> <p>おいしい食事もよごれたままの手で食べてはだいたしです。手洗いは、かぜや食中毒などの病気から私たちを守ってくれます。まずは食べる前の手洗いをしっかり行う習慣を身に付けましょう。</p> <p>さわやかなら きれいなハンカチでふいてね</p> <p>手洗いのやりかた せっけんを泡立てる→手のひら→手のこう→指の間 →親指のまわり→指先→手首→水でよく洗い流す→ せいかつなハンカチでよくふきとる→完成!</p>									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	<p>こたえ</p> <p>②青</p> <p>紫や茶色もありますよ。パプリカはナス科トウガラシ属の野菜でトウガラシの仲間です。ビタミンA・C・E(ビタミンエース)が多く含まれ、体を若々しく保ってくれることが期待されます。とくにビタミンCは青ピーマンの2倍以上含まれていて、免疫力アップや美肌にも役立ちそうですね。固い皮は熱湯で少しゆでたり、切れ目を入れて電子レンジにかけて、外の薄皮をはいで(湯むきして)から使うと食べやすくなります。それをマリネにしてもおいしいですよ。</p> 									
主に体を作る食品										
主に体の調子を整える食品										
主にエネルギーとなる食品										
ひとくちメモ										
献立名	17) ④豚骨のマーマレード煮 ①麦ごはん ③みそ汁	18) ⑤おむすびのり ④豚みそ ①麦ごはん ③五目豆	19) ④麻婆かぼちゃ ①麦ごはん ③中華スープ	20) ④揚げ出し豆腐(小2個, 中3個) ①青菜しらすごはん ③沢煮椀	21) ④鶏肉のレモン漬 ⑤ささめ和え ①麦ごはん ③けんちん汁					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	647 24.4	836 30.8	687 31.3	884 39.3	615 25.8	792 32.6	636 25.0	840 33.0	651 24.5	842 30.6
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④とんこつ ⑤たばら	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あつあげ こんぶ ④だいす ⑤たにく みそ ⑥のり	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく ⑤だいす みそ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とうふ ⑤いとまほこ	②ぎゅうにゅう ③とうふ ④とりにく ⑤しおこんぶ					
主に体の調子を整える食品	③とうがん にんじん ④しめじ いんげん マーマレード	③こんにゃく にんじん れんこん ごぼう ④しいたけ ⑤さいやえんどう ⑥しょうが にら	③さくらげ チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ ⑤かぼちゃ ⑥たけのこ しいたけ ⑦ふかねぎ にんにく しょうが	①あおなしらすごはんのもと(だいこん ば, しらすほし) ③ごぼう ④だいこん ⑤たけのこ きぬさや しいたけ ⑥にんじん ⑦えのきたけ ねぎ しょうが	③しいたけ ④だいこん ⑤こんにゃく ⑥ねぎ ⑦にんじん ⑧レモン ⑨キャベツ きゅうり					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう かたくりこ	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④こま	①こめ むぎ ③こまあぶら ④あぶら かたくりこ	①こめ ③かたくりこ ④あぶら	①こめ むぎ ③あぶら ④かたくりこ さとう					
ひとくちメモ	しぶり(は)は、一般的に冬瓜と呼ばれていて、6月~9月によく作られています。漢字で「瓠」と書きますが、冬まで持ちがするので、このように呼ばれています。今日のしぶりは、「声徳シマおこし」の芳名に持ってきていただきました。	6月は気温や湿度が高くなり、ジメジメ、ムシムシしてきます。食中毒菌は、このジメジメ、ムシムシが大の好むので、ばい菌をどんどん増やして、食中毒が起これやすくなります。みなさんは、しっかりと手を洗って身の回りの衛生に気をつけましょう。	19日は、食育の日です。平成17年に食育基本法という法律が決められました。食育とは、食の文化や食生活の自由を尊重することや、食育の好みを個人の自由とする人が増えてきたため、子どものうちから正しい食育の仕方を身につけることができるように定められた法律です。	今日の揚げ出し豆腐の「豆腐」は、中勝にある高野豆腐さんに持ってきていただきました。豆腐は、昨日の夕方につけて冷やし、今日の夜中の2時に冷やしていた水槽から豆腐を取り出して、8時頃給食センターにもってきていただきました。	今日は1年のうち、量が最も長い日、夏至です。夏至から11日目は半夏生といわれます。本土では、だいたいこの期間に田植えを済ませ、「サナトリ」をして豊作を祈ります。					
献立名	24) ⑥ヨーグルト ④ひじきのマリネサラダ ①少なめ麦ごはん ③和風ヌードル	25) ④ごぼうみそ ①麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮	26) ④フルーツポンチ ①ウイナーピラフ ③ポークビーンズ	27) ④魚の野菜あんかけ ①麦ごはん ③みそ汁	28) ④キャラメルポテト ①コッパン ③ミートボールのトマト煮					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	601 25.4	774 32.0	638 27.0	802 32.4	629 26.9	847 34.6	600 23.3	780 29.4	691 22.2	897 28.9
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ひじき ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ こうやとうふ こんぶ ④さつまあげ かつおぶし みそ	①ウイナー ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいす チーズ	②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④さわら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール チーズ					
主に体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ もやし しめじ えのきたけ ねぎ しょうが ④キャベツ ⑤きゅうり とうもろこし	③こんにゃく にんじん ④だいこん しいたけ きぬさや ⑤ごぼう	①ピーマン とうもろこし ②たまねぎ にんじん ③にんにく しめじ えだまめ ④みかん パイン もも さくらんぼゼリー	③にんじん ④だいこん こまつな ⑤えのきたけ ⑥しょうが ⑦ピーマン パプリカ	③にんじん たまねぎ トマト ピーマン しめじ ほうれんそう					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③スパゲティ あぶら ④さとう オリーブオイル	①こめ むぎ ③あぶら さとう ④こま	①こめ むぎ ①あぶら ③じゃがいも さとう	①こめ むぎ ④かたくりこ あぶら さとう	①パン ③さとう ④さつまいも あぶら アーモンド					
ひとくちメモ	和風ヌードルは、かつおだしの中に、鶏肉とスパゲティと一緒に人参や玉葱、キャベツ、もやし、しめじ、えのきたけなどが入った学校3・4年生で120gの野菜を使っています。スパゲティと一緒に野菜もたくさん食べてください。	高野豆腐は「スポンジみたいで苦手」という声を聞きます。スポンジということからは、だしやスープの旨味をたくさん吸うことができるということです。昔の人の知恵が詰まった高野豆腐はとても栄養価が高いです。	さくらんぼは、「おうとう」とも呼ばれます。さわやかな酸味と適度な甘味、色や形のかわいらしさで人気があります。さくらんぼは長く保存ができません。一年のうちでも食べられる時期が短い果物です。ゼリーはフルーツポンチの中にさくらんぼのゼリーが入っています。	今日の魚は「さわら」を使っています。さわらの見た目は、白身ですが、サバ科の一種で、肉質の成分的には赤身魚とされています。	トマトは、南米の国ペルーが原産地と言われていて、世界で最も多く作られている野菜です。日本では明治時代の初めに作られ始めました。ヨーロッパでは、トマトを食べるとお医者さんがいなくなるくらい大ジョウ栄養素を含み健康に良い野菜と考えられています。					