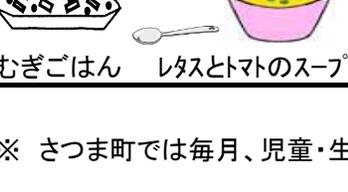
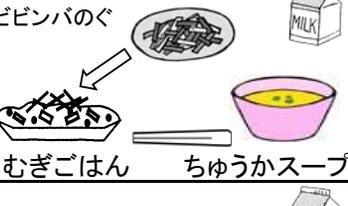
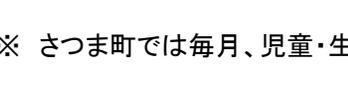


| 日 曜 | 献立名 | エネルギー たんぱく質 | 食べもののはたらき | | | 備考 |
|---------|--|--------------------------|---|---|---|---------------------------|
| | | | おもにからだをつくる もとなる食品 | おもにエネルギーの もとなる食品 | おもに体の調子を 整える食品 | |
| 1 木 | うまかつてん キャベツの あまずあえ  ごはん とりのうまに | 641 kcal 24.6 g | ぎゅうにゅう とりにく ★さつまあげ ★あげどうふ しおこんぶ だいず いわし | ★こめ じゃがいも さとう アーモンド ごま | にんじん ★ごぼう だいこん こんにやく インゲン キャベツ きゅうり | |
| | | | 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今日はカミカミ献立で「うまかつてん」です。うまかつてんは大豆・黒大豆・アーモンド・ひまわりの種・松の実・かぼちゃの種・ごま・片口いわし・昆布・青さの10種類がはいっています。よくかんで食べてくださいね。 | | | |
| 2 金 | あじの ごまみそやき  むぎごはん さわにわん | 618 kcal 27.0 g | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ | ★こめ むぎ さとう ねりごま | にんじん ★ごぼう だいこん しいたけ こんにやく ★たけのこ ねぎ | |
| | | | さわにわんは千切りで切った野菜と豚肉や鶏肉など多くの材料を使って作った汁物です。昔、多いということ「さわ」と言ったところからこの名がついたそうです。給食ではだしをしっかりきかせて作るの、さっぱりとした口当たりです。 | | | |
| 5 月 | とうふチヂミの てりやきソース (2こ)  むぎごはん チリコンカーン | 782 kcal 27.4 g | ぎゅうにゅう ぶたにく ガルバンゾー マローファット レッドキドニー だいず ★どうふ | ★こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま あぶら | たまねぎ にんじん グリーンピース | |
| | | | ガルバンゾーとはひよこ豆の事です。ひよこの頭の形に似ているのでひよこ豆と言われます。トルコで7500年ほど前に最初に作られ、今では中東、北アフリカ、インドで作られています。インドではチャナと呼ばれるそうです。 | | | |
| 6 火 | ケチャップ あおうめゼリー ポークフランク キャベツ  たてわりコッパパン クラムチャウダー | 637 kcal 29.4 g | ぎゅうにゅう あさり なまクリーム ポークフランク | コッパパン じゃがいも ルウ バター あおうめゼリー(たまごなし) | たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ | 中津川5・6年 永野5・6年 宿泊学習 |
| | | | チャウダーは魚介類、ベーコン、じゃが芋などを煮込んだ具だくさんのスープです。白身魚を入れるとフィッシュチャウダー、豆を入れるとビーンズチャウダーになります。今日はあさがりがたっぷり入ったクラムチャウダーです。食べてくださいね。 | | | |
| 7 水 | さんま みぞれに  たかなごはん やせうまのこみめん | 705 kcal 28.2 g | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく さんま | ★こめ むぎ めん ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ コーン たかな おろしだいこん | 中津川5・6年 永野5・6年 宿泊学習 |
| | | | 高菜はアブラナ科の野菜で、葉や茎は柔らかく辛みがあります。主に漬物として食べられます。特に熊本県、阿蘇地方の高菜は有名で高菜めしとして食べられます。今日は阿蘇と同じ高菜ごはんですよ。残さず食べて下さいね。 | | | |
| 8 木 | パンサンスー  ごはん とうふのオイスターソースに | 623 kcal 24.0 g | ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ | ★こめ はるさめ じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ | 中津川5・6年なし 永野なし |
| | | | 拌三絲とは中国で食べられている春雨の酢の物です。拌は混ぜること。三は三種類の材料で糸は千切りという意味です。なので千切りにした三種類の材料を混ぜ合わせた料理ということ。今日は健康のためにアレンジして4種類入っていますよ。 | | | |
| 9 金 | てばもとの くろざとうに (2ほん)  ごはん こんさいのごまじる | 649 kcal 23.9 g | ぎゅうにゅう ★あげどうふ てばもと ★むぎみそ | ★こめ じゃがいも ごま くろざとう | にんじん だいこん ★ごぼう ねぎ | |
| | | | 手羽元は鶏肉の翼のうち、付け根に近い部位です。人間でいう肩から肘に該当する部位の肉で、骨が太く、よく動く部分のため脂身が少ない淡白な肉質です。煮込み料理や焼き物のほか、唐揚げやフライドチキンなど様々な料理に使われます。 | | | |
| 12 月 | ぶたとうずらの うめしゆに  むぎごはん かぼちゃのみそしる | 645 kcal 25.6 g | ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ ★むぎみそ ぶたにく とうずらたまご あぶら | ★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | にんじん だいこん こねぎ グリンピース | |
| | | | かぼちゃには「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」と3つの種類があり日本でもよく食べられているのは「西洋かぼちゃ」です。ハロウィンで使われる大きいかぼちゃは「ペポかぼちゃ」です。とても大きなかぼちゃですよ。 | | | |
| 13 火 | なすとツナの チーズやき  バターパン ピリからフォー | 634 kcal 31.8 g | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ(まぐろ) チーズ | バターパン クイツィオ(ピーン) オリーブオイル | たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ★たけのこ チンゲンサイ もやし なす コーン | |
| | | | クイツィオとは平たいピーンの事です。ピーンはうるち米を原料とする麺のひとつです。乾燥してあるため、ぬるま湯につけるか、熱湯で軽くゆでて柔らかくします。きょうはスープの中に入っていますよ。食べて下さいね。 | | | |
| 14 水 | ごまびたし  むぎごはん ぶたじゃが | 629 kcal 25.5 g | ぎゅうにゅう ぶたにく ★あげどうふ ロースハム | ★こめ むぎ じゃがいも さとう ねりごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく インゲン キャベツ ほうれんそう コーン | |
| | | | 日本で使われるゴマの99.9%は輸入に頼っています。16万トン輸入し、わずか200トン喜界島で作っています。黒ゴマ、白ゴマ、金ゴマの種類があり、8～9月の収穫時期にはゴマの天火干しのセサミストリート(ゴマ道路)ができるそうです。 | | | |
| 15 木 | キーマカレー のぐ  むぎごはん レタスとトマトのスープ | 622 kcal 25.7 g | ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ぶたにく ぎゅうにく | ★こめ むぎ でんぶん あぶら さとう マーガリン | たまねぎ にんじん トマト レタス ほうれんそう ピーマン | |
| | | | キーマとは細切れ肉やひき肉の事をいい、キーマカレーとはひき肉のカレー料理です。インドでは宗教の関係で羊や山羊、または鶏肉を使ったキーマカレーがほとんどです。今日は牛肉や豚肉でつくりました。ごはんにかけて食べて下さいね。 | | | |

★印はさつま町産の食材です

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

| 日 曜 | 献立名 | エネルギー たんぱく質 | 食べもののはたらき | | | 備考 |
|---------|---|----------------|--|--|--|----|
| | | | おもにからだをつくる もとになる食品 | おもにエネルギーの もとになる食品 | おもに体の調子を 整える食品 | |
| 16 金 | れいとうみかん しそひじきの いために  むぎごはん のっぺいじる | 628 kcal | ぎゅうにゅう ★とうふ とりにく しそひじき | ★こめ むぎ じゃがいも でんぷん | にんじん だいこん ★ごぼう しいたけ こねぎ いとこんにやく ★たけのこ ピーマン みかん | |
| | | | 23.3 g | みかんは日本の代表的な果物で、約400年前に中国より鹿児島県長島町に伝わったといわれています。主な産地は和歌山、愛媛、静岡です。ビタミンCがたくさん入っているのはだる肌荒れやかぜ予防に効果があります。今日は凍らせた冷凍みかんです。半解凍がおいしいです。 | | |
| 19 月 | ビビンパのぐ  むぎごはん ちゅうかスープ | 629 kcal | ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく だいずミート あかみそ | ★こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん キャベツ なら ★たけのこ しいたけ ほしだいこん こだいずもやし ほうれんそう | |
| | | | 25.4 g | ビビンパは韓国の混ぜごはん、ビビムは混ぜる、パブはごはんという意味だそうです。ご飯にナムルや肉、卵などの具を入れて混ぜて食べます。コチュジャンという甘いみそやごま油を入れると、甘辛く、とてもおいしくなります。今日はみそ味のビビンパです。 | | |
| 20 火 | フルーツ しらたま  こくとうパン かぼちやのようふうに | 630 kcal | ぎゅうにゅう とりにく | こくとうパン しらたまだんご | たまねぎ にんじん セロリ しめじ チンゲンサイ みかん パイン もも | |
| | | | 24.0 g | 今日は黒糖パンです。黒糖はさとうきびの搾り汁を煮詰めて作る黒褐色の砂糖です。沖縄県と鹿児島県の奄美地方で主に作られます。糖分の他にカリウム、鉄、カルシウム、亜鉛などを含み、独特の香りがします。 | | |
| 21 水 | ほうれんそうと コーンのソテー  むぎごはん チキンシチュー | 644 kcal | ぎゅうにゅう とりにく ロースハム | ★こめ むぎ じゃがいも パター ルウ | たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン ほうれんそう | |
| | | | 23.9 g | アニメの「ポパイ」では主人公がほうれん草の缶詰を食べると、とたんに元気になって強くなります。これは野菜を食べることを嫌う子どもが「ほうれん草を食べるとこんなに強くなれる」という意味がこめられているそうです。貧血防止にも良いですよ。 | | |
| 22 木 | いわしの カラフルなんばん  ごはん かいのこじる | 658 kcal | ぎゅうにゅう ★だいず こんぶ あぶらあげ ★むぎみそ いわし | ★こめ でんぷん さとう あぶら | たまねぎ にんじん ★ごぼう なす かぼちや こんにやく こねぎ ピーマン | |
| | | | 23.6 g | かいのこ汁は「粥の子」がなまったものです。これはお茶請けのことをお茶の子というように粥の子、つまり、お盆のごちそうとしてお供えする白粥の子、添え物の意味だそうです。水につけた大豆を粗挽きにしてみそ汁にいれたものが「かいのこ汁」です。 | | |
| 23 金 | ぎゅうにくと マロニーの カレーいため  むぎごはん コーンとたまごのスープ | 686 kcal | ぎゅうにゅう ★たまご ぎゅうにく | ★こめ マロニー(でんぷん) さとう あぶら | たまねぎ にんじん ★たけのこ コーン ほうれんそう キャベツ もやし ピーマン なら | |
| | | | 24.1 g | マロニーは北海道産じゃがいもでんぷんが原料です。断面はリボン型で表面積が多いのが特徴です。鍋によく使われますがマロニーには気泡がたくさんあるので、鍋のおいしい汁をよく吸い込みます。今日はマロニーを戻してカレー味で炒めました。食べてください。 | | |
| 26 月 | きびなごの アーモンドがらめ  ごはん わかたけじる | 625 kcal | ぎゅうにゅう わかめ ★むぎみそ きびなご | ★こめ でんぷん さとう あぶら ごま アーモンド | ★たけのこ えのき ねぎ | |
| | | | 25.5 g | アーモンドは食品の中でもビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEは体の細胞や血管の酸化を防ぐ作用があり、老化の予防に役立ちます。悪玉コレステロールをおさえ、心臓病や糖尿病の予防に役立ちます。 | | |
| 27 火 | ハンバーグの トマトソースかけ  ミルクパン イタリアンスープ | 638 kcal | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハンバーグ(とり・ぶた・だいず) | ミルクパン マカロニ じゃがいも オリーブオイル | たまねぎ にんじん コーン パセリ ズッキーニ ピーマン えのき トマト | |
| | | | 27.2 g | ハンバーグはひき肉に塩や玉ねぎなどの野菜のみじん切りと、こしょうを加えパン粉を混ぜてこねあわせたものをだ円形に整えて焼いた料理です。強火で焼くと表面しか焼けないことがあるので、弱火で長時間焼いて火を通します。 | | |
| 28 水 | くきわかめの すのもの  はなやかごはん おやこに | 635 kcal | ぎゅうにゅう とりにく ★あげどうふ ★たまご くきわかめ | ★こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや きゅうり もやし コーン うめ | |
| | | | 26.1 g | くきわかめにはヨウ素、カルシウム、カリウム、マグネシウムなど、いろいろな栄養素が入っています。高血圧を予防したり、血液をさらさらにしたりします。また、カロリーはゼロなのでダイエットにも適しています。くきわかめは体に良いので食べて下さい。 | | |
| 29 木 | かつおフレーク いため  むぎごはん あおさじる | 625 kcal | ぎゅうにゅう ★とうふ あおのり かつお ちくわ | ★こめ むぎ ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん ★たけのこ えのき こねぎ こまつな キャベツ | |
| | | | 24.1 g | 青さは取った後、水荒いし、風で乾かします。今日のように汁に入れたり、天ぷらなどにして食べます。最近では生の青さのりも売られています。沖縄県では青さのことを「アーサー」といい「アーサー汁」になるそうです。青さ汁は磯の風味がたっぷりおいしいですよ。 | | |
| 30 金 | ほうれんそうの ごまずあえ  ごはん とうがんのみに | 620 kcal | ぎゅうにゅう ぶたにく ★あげどうふ あかみそ | ★こめ くろざとう ごま | にんじん ★ごぼう こんにやく とうがん インゲン もやし ほうれんそう コーン | |
| | | | 24.2 g | とうがんは6月から8月にとれる夏の野菜で、実を食べます。なぜ冬瓜と言うのかは、果実を丸のまま暗くして涼しい所に置けば、他のウリ類がなくなる冬まで保存できるからと言われていました。今日は煮物にしました。透き通った冬瓜は味がしみてとてもおいしいですよ。 | | |

★印はさつま町産の食材です

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。