



6月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>手が菌の運び屋に!?</p> <p>手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>  <p>感染症・食中毒予防の基本!</p> <p>正しい手洗い方法を確認しよう</p>  <p>ツメはみじかくきっておきましょう。</p>		<p>今月の有機野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉葱 人参 坊主知らずねぎ 	<p>③もずくどんぶり</p>  <p>①ごはん ②キャベツとくだんごのスープ</p>	<p>③しゃきしゃきサラダ</p>  <p>①ごはん ②にくどうふ</p>
	エネルギー(kcal)			小 620 中 800	小 636 中 820
	たんぱく質(g)			25.0 31.9	26.1 33.6
	主に体を作る食品	1群		②ベーコン とりにく ③ぶたにく	②ぶたにく とうふ だいず みそ
	主に体の調子を整える食品	2群		牛乳 ③もずく	牛乳
	主にエネルギーとなる食品	3群		②ほうれんそう ②③にんじん ③ピーマン	②にんじん ②たまねぎ ごぼう
調味料	4群		②キャベツ もやし しめじ	②しいたけ もやし こんにゃく えだまめ	
家庭での食品	5群		②③たまねぎ ③しょうが コーン	②しょうが ③キャベツ きゅうり コーン	
一口メモ	6群		①こめ ②じゃがいも ③さとう でんぷん	①こめ ②さとう ③じゃがいも はちみつ	
こんだて	<p>③こいわしうめのかあげ</p>  <p>①ひじきごはん ②ごまこんさいじる</p>	<p>③ブロッコリーソテー</p>  <p>②コッパン ②ミートボールのケチャップに</p>	<p>③さばのみそに</p>  <p>①むぎごはん ②けんちんじる</p>	<p>③デコボンサラダ</p>  <p>①こがたバター ②スッキーニのマトスバゲティ</p>	<p>③こうやどうふのたまごとじ</p>  <p>①ごはん ②ぐだくさんみそしる</p>
エネルギー(kcal)	小 626 中 802	小 623 中 826	小 624 中 760	小 606 中 826	小 612 中 789
たんぱく質(g)	27.8 35.5	28.7 37.5	25.5 30.4	23.7 31.4	28.9 37.1
主に体を作る食品	1群 ①とりにく あぶらあげ ②なまあげ みそ おから	②★ミートボール(牛・豚・鶏) ②ぶたにく だいず レッドキドニー	②とうふ ③さば みそ	②ベーコン ぶたにく だいず	②とりにく なまあげ みそ ③あぶらあげ
主に体の調子を整える食品	2群 牛乳 ①ひじき ③いわし	牛乳 ③ウインナー	牛乳	牛乳 ②チーズ	牛乳 ②かぼちゃ
主にエネルギーとなる食品	3群 ①②にんじん ②ねぎ	②にんじん グリンピース ③ブロッコリー	②にんじん ねぎ	②にんじん トマト パセリ	②ねぎ ②③にんじん ③インゲン
調味料	4群 ①しめじ えだまめ ①②こんにゃく ②だいこん ごぼう はくさい ③うめ	②たまねぎ マッシュルーム ③キャベツ コーン	②きりぼしだいこん こんにゃく ②ごぼう しいたけ	②たまねぎ マッシュルーム スッキーニ ②なす にんにく ③きゅうり デコボン	②だいこん ごぼう えのき ②こんにゃく しょうが ③もやし
家庭での食品	5群 ①こめ ③こむぎこ	①パン ②じゃがいも	①こめ むぎ ②じゃがいも ③さとう	①パン ③キャベツ	①こめ ③さとう
一口メモ	6群 ①③あぶら ②ごま	②あぶら ③★マーガリン	②あぶら ③さとう	②③あぶら	②あぶら
調味料	①酒 みりん 醤油 塩 ②かつおだし ③塩 醤油	②ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 ②醤油 こしょう ③コンソメ 塩 こしょう	②かつおだし 酒 醤油 塩 ③酒 みりん 醤油	②ケチャップ ウスターソース 醤油 ②塩 こしょう ③酢 塩 こしょう	②かつおだし 酒 ③かつおだし みりん 醤油 塩
こんだて	<p>③まめもやしのナムル</p>  <p>①ごはん ②まーぼーはるさめ</p>	<p>③とりとレバーのカレーあげ</p>  <p>①キャロットパン ②ふわふわたまごスープ</p>	<p>③かつおしぐれどんぶり</p>  <p>①むぎごはん ②かみかみこんさいじる</p>	<p>④おいもぼう</p>  <p>③エビとイカのオリーフソテー</p>  <p>①こくとうパン ②トマトシチュー</p>	<p>③しそひじきあえ</p>  <p>①ごはん ②ほしだいこんのみそに</p>
エネルギー(kcal)	小 632 中 812	小 658 中 869	小 600 中 781	小 610 中 785	小 628 中 809
たんぱく質(g)	22.2 28.4	29.7 38.9	30.7 39.8	24.2 31.8	26.1 33.7
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく だいず みそ	②ベーコン ②たまご ③とりにく	②あぶらあげ みそ ③かつお たまご	②とりにく ミートボール(鶏・豚) ③えび いか	②ぶたにく みそ ②★かつまあげ
主に体の調子を整える食品	2群 牛乳	牛乳 ②チーズ	牛乳	牛乳	牛乳 ひじき こんぶ
主にエネルギーとなる食品	3群 ②にら ②③にんじん ③ほうれんそう	①②にんじん ②パセリ	②にんじん ほうれんそう	②トマト にんじん ブロッコリー	②にんじん ③こまつな しそ
調味料	4群 ②たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ ②もやし しょうが にんにく ③だいずもやし	②たまねぎ コーン ③えだまめ にんにく	②だいこん もやし れんこん きくらげ ②こんにゃく ③えだまめ しょうが	②たまねぎ ③しめじ キャベツ ③ヤングコーン ③レモン	②ほしだいこん こんにゃく しいたけ ②えだまめ キャベツ ③きゅうり
家庭での食品	5群 ①こめ ②はるさめ ②③さとう	①パン ②★パンこ ②マカロニ ③じゃがいも でんぷん	①こめ むぎ ③さとう	①パン ②じゃがいも ③④さとう ④さつまいも	①こめ ②じゃがいも さとう
一口メモ	6群 ②あぶら ③ごま ごまあぶら	③ごま あぶら	③あぶら	②★マーガリン ③オリーフオイル ④あぶら	②あぶら ③ごま
調味料	②中華スープ 醤油 ケチャップ 酒 ②トウバンジャン ③酢 醤油 トウバンジャン	②鶏がら コンソメ ワイン 塩 こしょう ③カレー粉 塩	②かつおだし ③酒 みりん 醤油	②鶏がら コンソメ ケチャップ こしょう ②ウスターソース 塩 ③酢 塩 こしょう	②かつおだし 酒 みりん 醤油
家庭での食品	魚類 乳製品類	緑黄色野菜類 淡色野菜類	肉類 いも類	豆類 海藻類	小魚類 果物類
一口メモ	もやしは種を氷に浸して、暗い場所で発芽させたもので、1年中栽培することができます。	今日のおかずは、鶏肉とレバーを油で揚げて、カレーで味付けをした料理です。	かつおは筋肉や血液をつくるものが多く含まれていて、背骨盛りのお刺身に必要栄養の宝庫です。	おいも棒は、安楽にある「菓菜」さんで作っていただきました。食感を味わって食べてみてください。	切干し大根は生の太根の1/10くらいの量になります。その分うまみや栄養がぎゅっと凝縮されます。

