6月分学校給食予定献立表(B)

大分市学校給食東部共同調理場

日(曜)	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1(木)	パン		チキンカツ(ソースかけ) コーンスープ	パン じゃがいも サラダゆ こめこ かたくりこ さとう パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しょうが	773	29.0
2(金)	ごはん		いわしの生姜煮 うま煮	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ いわし	にんじん ごぼう れんこん しょうが ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	739	31.6
5(月)	ごはん		キムチ豚じゃが かつおじゃこ和え	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい さやいんげん こまつな キャベツ にんにく りんご	702	31.3
6(火)	ミルクパン		とり肉の佐賀関甘夏ソース 卵のイタリアンスープ 大分のヨーグルト ☆おおいた産給の日	ミルクパン サラダゆ パンこ オリーブゆ かたくりこ あまなつジャム さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ しょうが	854	41.8
7日(水)・8日(木)は、市総体1・2日目のため、給食はありません。								
9(金)	ごはん		豆腐の中華煮 かみかみごぼう	ごはん サラダゆ かたくりこ ゴマあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ だいず いりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンさい こまつな れんこん ごぼう	722	34.4
12(月)	麦ごはん		ハヤシライス マセドアンサラダ	ごはん おしむぎ サラダゆ じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース とうもろこし	814	29.5
13(火)	小さいパン		焼きそば風スパゲティ ごぼうサラダ	パン スパゲティ サラダゆ オリーブゆ さとう マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ちくわ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり こまつな とうもろこし	818	34.8
14(水)	ごはん		カレーマーボー豆腐 スタミナサラダ	ごはん サラダゆ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ にら キャベツ きゅうり	719	30.9
15(木)	黒砂糖パン		ツナの卵焼き ミネストローネ チーズソフト	くろざとうパン マカロニ オリーブゆ さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ たまご チーズ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん ほうれんそう	748	34.9
16(金)	ごはん		油淋ブリ－くろめソースをかけて－ とり汁	ごはん じゃがいも サラダゆ かたくりこ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり くろめ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん かぼす ほししいたけ こんにゃく こまつな ねぎ しょうが にんにく しろねぎ	850	34.9
19(月)	ごはん		さけの大葉みそ焼き 切干大根の甘辛煮	ごはん サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ さけ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく こまつな おおば しょうが	746	37.4
20(火)	パン		揚げじゃがのそぼろ煮 小松菜のスープ ブルーベリージャム	パン サラダゆ じゃがいも さとう かたくりこ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん もやし こまつな グリンピース	774	30.1
21(水)	ごはん		豚肉とうずら卵の黒糖煮 もずくのみそ汁	ごはん くろざとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ もずく ぶたにく うずらたまご みそ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく しろねぎ しょうが	719	32.5
22(木)	米粉パン		ポークビーンズ あじさいフルーツジュレ	こめこパン サラダゆ じゃがいも さとう ゼリー ライチジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく もも みかん パイン ナタデココ ブルーベリー	851	50.4
23(金)	ごはん		厚揚げと春雨のピリ辛煮 中華和え	ごはん サラダゆ はるさめ さとう ゴマあぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく やきぶた わかめ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にら にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	723	29.1
26(月)	わかめ麦ごはん		からあげ 冬瓜スープ	ごはん むぎ サラダゆ かたくりこ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	とうがん にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが	756	35.2
27(火)	横割り丸パン		ハンバーグ(てりやきソースかけ) コンソメスープ アセロラゼリー	パン じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな パセリ しょうが	792	32.2
28(水)	ごはん		赤魚の南蛮漬け ひじきの五目煮	ごはん サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず あかうお	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん パセリ	741	32.2
29(木)	アップルパン		バジルチキンソテー 卵とレタスのスープ	パン オリーブゆ マカロニ かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー たまご とりにく	ドライアップル たまねぎ にんじん しめじ レタス にんにく エリンギ ブロッコリー バジル	821	38.0
30(金)	麦ごはん		カレー ツナサラダ	ごはん おしむぎ サラダゆ じゃがいも くろざとう ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんごピューレ キャベツ とうもろこし	739	29.9

都合により献立内容を変更する場合があります。

≪給食材料表について≫
予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示7品目と推奨表示21品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

よくかんで食べよう！

弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

- **ひ** 肥満予防
- **み** 味覚の発達
- **こ** 言葉の発音はっきり
- **の** 脳の発達
- **は** 歯の病気予防
- **が** がん予防
- **いー** 胃腸快調
- **ぜ** 全力投球

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

食育は、様々な経験を通して、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、自分にとってよりよい食生活を実践できる力をはぐくむことです。食べることは生涯続くことなので、子どもだけでなく、大人にとっても「食育」は大切です。・・・ってなんだか難しそうですが、そんなことはありません!!旬の食べ物を収獲したり、味わったり、地域に伝わる料理に挑戦したり・・・気軽に楽しく「食育」してみませんか♪

かつおじゃこ和え

<材料 給食の中学生4人分>

ちくわ	50g
小松菜	100g
キャベツ	100g
にんじん	50g
ちりめんじゃこ	15g
かつお節	3g
いりごま(白)	小さじ1
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1弱
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

① ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りして冷ましておく。

② ちくわは輪切り、キャベツ・にんじんは千切り、小松菜は1cm幅に切る。

③ ちくわ・キャベツ・にんじん・小松菜を全てさっとゆでてざるに上げ、水で冷やし、よく絞って水気を切る。

④調味料を混ぜ合わせ、全ての材料と和える。

大分県産ちりめんでつくってみませんか？