



献立	食品の働きによる分類					エネルギー 小中	
	主食	副食	力やなつのもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)		調味料
1木	ごはん	豚肉の中華炒め ジャーマンサラダ ミニトマト	米 米油 さとう かたくり粉 ごま油	牛乳 ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん きくらげ さやいんげん	酒 しょうゆ	595 756
2金	玄米入り ごはん	玄米入りごはん いかなげ天ぷら もやしのごま酢和え 根菜汁	米 玄米 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 いか ちくわ わかめ 油あげ みそ	ねぎ もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	塩 こしょう ベーキングパウダー 塩 しょうゆ 米酢 煮干しだし	592 752
5月	キムチ チャーハン	キムチチャーハン マスタードチキン 小松菜とチーズのサラダ キャベツのスープ	米 麦 米油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく にんじん ピーマン 白菜キムチ	酒 塩 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん 粒入りマスタード(配合表)	580 737
6火	ミルクパン	ビーフシチュー ハムサラダ キウイ	ミルクパン じゃがいも オリーブ油 小麦粉 米油 さとう	牛乳 牛肉 ハム	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	641 814
7水	ごはん	豚肉のしょうが炒め おひだし 卵の花のいり煮	米 さとう ごま さとう 米油	牛乳 ぶた肉	しょうが ねぎ ほうれんそう はくさい	しょうゆ 酒 しょうゆ	571 560
8木	ゆかり ごはん(小)	ゆかりごはん(小) きびなごの青のりあげ 大根の甘酢あえ 冷やしうどん	米 揚げ油 さとう ごま うどん	牛乳 きびなごの青のりあげ		ゆかりごはんのもと 米酢 塩 しょうゆ 塩 みりん むろだし 昆布だし	560 711
9金	ごはん	高野豆腐の煮物 冷しゃぶサラダ ミニトマト	米 さとう さとう ごま ごま油	牛乳 高野豆腐 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし しょうが にんじん にんにく	煮干しだし しいたけだし みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 米酢 むろだし 昆布だし	569 723
12月	ごはん	さばのみそだれ 三色あえ すまし汁	米 さとう ごま さとう やきふ	牛乳 さば みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん	酒 しょうゆ	573 728
13火	ミニコッパン	トマトソースのスパゲッティ コーンサラダ メロン	ミニコッパン スパゲッティ オリーブ油 米油	牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム なす トマト缶 パセリ	トマトピューレ みりん トマトケチャップ ウスターソース パプリカ(粉) 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	576 732
14水	ごはん	ごぼうとこんにゃくの煮物 アーモンドあえ じゃこの佃煮	米 さとう アーモンド さとう さとう	牛乳 とり肉 さつまあげ 結び昆布	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい ほうれんそう	煮干しだし みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酒	550 699
15木	ごはん	かつおのごまみそ 辛子しょうゆあえ かきたまスープ	米 かたくり粉 ごま さとう 揚げ油 さとう ごま油 かたくり粉	かつお みそ	しょうが しょうが もやし キャベツ	酒 しょうゆ トマトケチャップ 米酢 しょうゆ からし(粉)	631 801
16金	夏ごはん	チキンカレー シーフードサラダ 福神漬	米 麦 じゃがいも 米油 さとう 米油	牛乳 とり肉 チーズ いか	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんじん	カレー粉 がらスープ まろやかカレールー パーモンドルウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご 塩 こしょう 米酢	654 831
19月	ごはん	さけのソテー(えのきのソース) 糸かんでんのサラダ ワンタンスープ	米 バター さとう ごま ごま油	牛乳 さけ 糸寒天	たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ しょうが にんじん	塩 こしょう コンソメ 白ワイン レモン果汁 米酢 しょうゆ	564 716
20火	コッパン	チリビーンズ グリーンサラダ ぶどう	コッパン 米油 小麦粉 米油 さとう	牛乳 ぶたひき肉 大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ アスパラガス しょうが	塩 こしょう ガーリックパウダー チリパウダー ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 米酢 しょうゆ	640 813
21水	ごはん	肉じゃが わかめの酢の物 しゃくしな漬	米 じゃがいも 米油 さとう ごま さとう	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが にんじん	みりん しょうゆ しょうゆ 米酢	563 715
22木	たけのこ ごはん	たけのこごはん 米粉のかきあげ きゅうりのごましょうゆ和え チンゲンサイのスープ	米 米油 さとう さつまいも 米粉 小麦粉 揚げ油 さとう ごま油 ごま	牛乳 とり肉 油あげ えび	にんじん たけのこ ごぼう たまねぎ グリンピース しょうが	塩 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 塩 ベーキングパウダー しょうゆ 米酢 がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	585 743
23金	ごはん	すき焼き りゅうきゅうの酢の物 じゃこ	米 米油 さとう ごま さとう	牛乳 牛肉 ぶた肉 焼き豆腐 じゃこ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こんにゃく しょうが りゅうきゅう	しょうゆ 酒 しょうゆ 米酢	556 706
26月	ごはん	豆腐の五目炒め 海そうサラダ つぼづけ	米 米油 かたくり粉 さとう ごま油	牛乳 豆腐 ぶた肉 えび うずら卵	にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが	がらスープ 塩 こしょう 中華スープ しょうゆ とうがらし(粉)	561 712
27火	コッパン	さけのフライ(タルタルソース) ドレッシングサラダ コンソメスープ	コッパン 小麦粉 パン粉 揚げ油 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さけ		塩 こしょう タルタルソース(配合表) 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	627 796
28水	ツナピラフ	ツナピラフ スクランブルエッグ 大豆サラダ パイナップル	米 オリーブ油 バター 米油 パイナップル	牛乳 ツナ 卵 ベーコン 大豆	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ じゃこ キャベツ しょうが	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	584 742
29木	ごはん	いためビーフン れんこんサラダ ミニトマト	米 ビーフン 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 いか ぶた肉 さつまあげ	たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 米酢 しょうゆ	572 726
30金	ごはん	さばの香味焼き 土佐あえ 春雨とピーマンの炒め物	米 さとう 米油 はるさめ さとう ごま油	牛乳 さば かつおぶし ぶた肉	しょうが にんにく ごまつな キャベツ にんじん ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) たまねぎ キャベツ にんにく	塩 しょうゆ カレー粉 しょうゆ ゆのす 塩 こしょう がらスープ しょうゆ	605 768



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



JA 旬物クラブ 池一菜果園 米(播介地区産戸米)、ピーマン しょうが、にら、ねぎ、しょうが、メロン ミントマト トマトピューレ(13日)

この字体は土佐市産です。



# 6月 ぱくぱくメッセージ



日曜日	主食	副食	テーマ	メッセージ
1木	ごはん	豚肉の中巻炒め ジャーマンサラダ ミニトマト	食育月間	食育とは、食についての知識や食を選ぶ力を身に付け、健康な食生活を送れるようになるために行う教育のことをいいます。毎月19日は、「1」を「い」、「9」を「く」と読み、食育の日とされています。また、毎年6月は、「食育月間」となっています。みなさんは、体にとってよい食事をしていますか。毎日、規則正しく食事をとっていますか。みなさんが食べている食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝していますか。また、食事をとってくれた人たちに感謝して食べていますか。色々な人に感謝しながら、食育のマナーや食について考えてみましょう。
2金	玄米入りごはん	玄米入りごはん いかねぎ天ぷら もやしのごま酢和え 根菜汁	みそ	みその原料である大豆はマメ科の植物で、みなさんが食べているのは、種部分になります。もともと豆で育てられていた大豆は、弥生時代の初めごろ、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれています。黄色、青色、黒色などさまざまな種類がありますが、みそには、黄色い大豆を使います。みそは、蒸した大豆をつぶして、こうし、塩を混ぜたあと、半年から1年くらい寝かせます。こうして、じっくりと時間をかけることで、おいしいみそが出来上がります。
3土	キムチチャーハン	キムチチャーハン マスタードチキン 小松菜とチーズのサラダ キャベツのスープ	歯の衛生週間	6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。みなさんは、食事の時、口に入れた食べ物を何回噛んでから飲み込んでいますか。「噛む」という動作は、食べ物を細かくして体に栄養を取り入れやすくするだけでなく、体にとって、とても大切な働きをしています。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出ます。このだ液には、虫歯を防ぐ効果があります。また、噛むことでお口の周りの筋肉が動くので、脳の働きが良くなり、記憶力や集中力がアップします。柔らかいものばかりを選んで食べていると噛む力が弱くなってしまいます。給食には、ごぼうやにんじん、きのこ類など噛みごたえのある食品を取り入れるようにしています。一日20〜30回を目安に噛むことを意識してみましょう。
4日	ミルクパン	ピーフシチュー ハムサラダ キウイ	後片付けをきちんとしよう	みなさん、給食の準備はスムーズにできましたか。食べる前には、食器の置き方を確認しましょう。今日は、左側にパン、右側にピーフシチューです。真ん中は、ハムサラダとキウイが乗ったお皿を置きます。片付ける時は、食器にごはん粒やおかすが残っていないか確認しましょう。どうしても食べきれなかった給食は大皿に入れますが、菓物の袋やストローの袋などは入れないでください。食器は食器カゴに整理して重ね、スプーンの向きもそろえるようにしましょう。給食センターでは、毎日、約6000枚の食器を洗っています。みなさんが、きちんと後片付けをしてくれると、給食センターでの作業がスムーズに進み、調理員さんも助かります。
5火	ごはん	豚肉のしょうが炒め おひたし 卵の花のいり煮	食育月間 〜おから〜	おからは、豆腐を作る時に豆乳を絞って残ったもので「卵の花」ともいいます。おからは、豆乳の絞りカスですが、食物繊維やカルシウムを豊富に含んでいるほか、たんぱく質や炭水化物、カリウムなどたくさんの栄養が詰まっています。また、おからの食物繊維は水に溶けないという特徴があるので、腸の動きを活性化させたり、腸の中の善玉菌の働きを助けたりと、便秘や大腸ガンの予防に役立ちます。また、肌を健康に保つ効果もあります。
6水	ゆかりごはん(小)	ゆかりごはん(小) きびごの青のりあけ 大根の甘酢あえ 冷やしうどん	きびご	きびごはニシキ科の属で、イワシの仲間です。イワシの中で最も小さく、体の大きさが約10cmほどです。頭からしっぽにかけて銀色の横シマ模様の特徴です。鹿児島では帯のことを「きび」と呼びます。「きび」という言葉が小さな魚という意味の「なご」という言葉を合わせたのが名前の由来といわれています。丸干しすることが多いキビナゴですが、新鮮なものは刺身として食べることができます。今日のきびごの青のりあけは、油で揚げているので、頭や骨もやわらかく丸ごと食べられます。
7木	ごはん	高野豆腐の煮物 冷しゃぶサラダ ミニトマト	高野豆腐	高野豆腐とは、豆腐を凍らせて、低温で乾燥させたあつ乾燥させたものです。乾燥した状態では、筒いスポンジ状で、これを水で戻し、だし汁で煮込んで味をつけます。高野豆腐には、血管にこびりついた脂質を取り除いたり、体の中の脂肪分を減らす働きがある「大豆サポニン」が含まれています。また、骨粗鬆症（骨がスカスカになる病気）を防ぐイソフラボンやカルシウム、マグネシウム、食物繊維など色々な栄養素が含まれています。
8金	ごはん	さばのみそだれ 三色あえ すまし汁	魚を食べよう	魚は日本人の食生活に欠かせない食べ物で、カルシウムやビタミン類などたくさんの栄養素が含まれています。また、肉よりも低エネルギーでたんぱく質もたくさん含まれています。さらに、魚の脂質に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、血液をサラサラにし、精力アップや脳の発達にも関わっていることが知られています。これらは他の食品にはない成分ばかりです。今日は、魚が苦手な人にも食べてもらえるよう、オープンで焼いたさばに、手作りのみそだれをかけました。おはしを上手に使って食べてください。
9土	ミニコッパン	トマトソースのスパゲッティ コーンサラダ メロン	メロン	今日のメロンは、アールスメロンという種類のものです。アールスメロンは、遠州池田町の近くのハウスで旬の吉良さんが育てたものです。種まきから30日たつと花が咲き、雄花に雌花の花柄をつけ、交配させると10cmくらいの大きさの実に成長します。1本の苗から、テニスボールくらいの大きさの果がいくつかできますが、1個だけ残して後の実は捨ててしまうそうです。また、メロンの実が直接、太陽に当たらないよう1個1個に新聞紙をかぶせたり、ハウスの中の湿度や水の管理をしながら大切に育てています。美味しく食べてください。
10日	ごはん	ごぼうとこんにやくの煮物 アーモンドあえ じゃこの佃煮	カルシウム	骨が最も成長する時期は、小学生から中学生、高校生の時期だといわれています。この時期に、必要なカルシウムをコツコツと摂り続けることが大切です。この効果があらわれるのは、年を取ってからです。丈夫な骨は骨折しにくく、背骨がたわみやすくなることも少なくて済みます。しかし、どんなにカルシウムをしっかり摂っていても、生活リズムの乱れや、お菓子やジュース、インスタント食品の摂り過ぎは、カルシウムの吸収を低下させます。年を取った時に骨粗鬆症という病気にならないためにも、今のうちからカルシウムをとり続けて、丈夫な骨を作りましょう。
11月	ごはん	かつおのごまみそ 辛子じょうゆあえ かきたまスープ	味覚	私たちは食べ物を口にした時、舌で味を感じ、食感などに味に関する情報が脳に伝わることでおいしさを感じます。この感覚を味覚といい、味覚には、甘味、酸味、塩味、そして苦味といった基本の5つがあります。子どもの頃に、色々な食べ物の味を体験することは、「おいしい!」と感じる感覚を育てるためには大切です。また、「おいしさ」を感じるには、食べ物の味や料理の見た目、におい、食感だけでなく、これまでの経験、心や体の状態、食事の雰囲気なども関係しています。食事をする時は、「一人よりも、友達や家族と楽しく話しながら食べると、より「おいしさ」を感じることが出来ます。
12金	ごはん	チキンカレー シーフードサラダ 福神漬	鶏肉	鶏肉のたんぱく質には、毎日の食事で摂らなければならない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。他にも、皮を丈夫にし、筋をきれいにするビタミンAや血液をサラサラにしたり、体の疲れをとったりする効果があるナイアシンとよばれる栄養素を含んでいます。また、鶏肉には、もも肉や胸肉、ささみなどいくつかの部位があり、それぞれに含まれる栄養成分や味わいが違います。給食では、から揚げや照り焼きなどにもも肉を使い、サラダや味噌汁には、さっぱりした味わいの胸肉やささみを使います。今日のカレーには、「胸肉」とよばれる胸の部分のお肉を使っています。胸肉は、もも肉に比べて脂肪分が少ないのが特徴です。
13土	ごはん	さけのソテー(えのきのソース) 糸かんとんのサラダ ワタンスープ	食育の日 〜野菜を食べよう〜	給食給食では、新鮮な野菜をたくさん使い、みなさんにおいしく食べてもらうために調理方法や味付けなど工夫しています。また、できる限り地域でとれた新鮮な野菜を使うようにしています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて、体の調子をととのえる働きをしてくれます。今日の給食には、さけ、にんじん、きゅうり、えのき、白菜を使っています。給食を残さず食べると、1人あたり小学生で約95g、中学生で約120gの野菜を食べることができます。
14日	コッパン	チリビーンズ グリーンサラダ ぶどう	ぶどう	世界には1万種類以上のぶどうがあり、日本では、約30〜40種類のぶどうが栽培されています。今日のぶどうは、夢がのデラウェアという種類のものです。小粒で皮が赤むらさき色の「デラウェア」は、アメリカで発見され、1872年(明治5年)頃に日本に伝わったといわれています。1箱が100〜150gくらいで大人の手のひらにのる位の大きさです。強い甘味とほどよい酸味がバランスよく、さっぱりとした味わいで、白ワインの原料としても利用されています。デラウェアは種がないので、食べやすいですね。
15水	ごはん	肉じゃが わかめの酢の物 しゃくし漬	しゃくし菜	しゃくし菜は、白菜の仲間で、正式な名前を「雪白体菜」と呼び、埼玉県秩父地域で、昔から漬物用の野菜として育てられています。「しゃくし(杵子)」の形に似ていることから、しゃくし菜と呼ばれるようになりました。しゃくし菜以外にも、おたまな、しゃくし菜、へらな、たいな、ゆりな等、地域によって呼び名も違ってきます。漬物にするだけで、白菜にはないシャキシャキとした食感や風味を味わうことができます。今日のしゃくし菜漬は、高知産のしゃくし菜、きゅうり、しょうがをそれぞれ丁寧に洗い、調味料に漬けてから加熱させた漬物です。
16木	たけのこごはん	たけのこごはん 米粉のかきあげ きゅうりのごまじょうゆ和え チンゲンサイのスープ	高知の食べ物のいっぱい入っちゃう日	今日は、土佐市や高知県内で育てられた食べ物を取り入れた献立です。お米やきゅうり、ねぎは土佐産、かきあげに使っている米粉、たけのこご飯のたけのこは高知産です。たけのこは、成長が早く、10日間くらいで竹になります。みなさんが食べているのは、地面から葉の部分が出たばかりの竹の芽を収穫したものです。たけのこは、和え物や汁物、煮物や炒め物などの色々な料理に使われています。今日のたけのこご飯は、茹でたたけのこに、味を付けてから、炊きあがったご飯に混ぜて仕上げました。
17金	ごはん	すきやき りゅうきゅうの酢の物 じゃこ	りゅうきゅう	りゅうきゅうは、高知県産の野菜で、別名「ハスイモ」とも言われます。りゅうきゅうは、腎臓と同じサトイモ科の食べ物ですが、芋の部分ではなく、葉の部分を食べます。また、りゅうきゅうを細切りにして切り口を負ると、葉の葉のように小さな穴が開いていて、スポンジのようになっています。りゅうきゅうを料理する時には、うすみどりの皮をぎ、うすく切った葉をふり、水気を絞って、酢の物やサラダとして食べます。給食では、たっぷりのお湯で茹でたあと、水気を絞ってきゅうりと和えて味を付けます。りゅうきゅうのシャキシャキとした食感を楽しんでください。
18土	ごはん	豆腐の五目炒め 海そうサラダ つぼづけ	朝ごはん	みなさん、朝ごはんをしっかり食べて登校していますか。朝、起きただけの脳や体はエネルギー不足、つまり電池切れの状態です。寝ている間は、体の体温が下がった状態になっていますが、朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、エネルギーが補給されて脳が元気に動き出します。朝ごはんを食べる時間がない!という人は、起きる時間をもう少し早くして朝ごはんを食べる時間をとりましょう。また、朝ごはんを美味しく食べる為にも、寝る直前の食事やアイスやジュースなどを控えるようにしましょう。
19日	コッパン	さけのフライ(タルタルソース) ドレッシングサラダ コンソメスープ	手洗い	みなさん、食事の前には、きちんと手洗いをしていますか。指に手でちぎって食べるパンの日は、しっかりと手洗いをしましょう。給食センターでは、食中毒予防のため、作業が変わる度に、必ず石けん液を使って手を洗い、アルコールで消毒をしています。特に、指の間、指の間、手首などは丁寧に洗います。また、給食に使う食品は、必ず火を通して、しかし、りんごやみかんなど、生で食べる果物を切ったり、数えたりする時は、手洗いとアルコール消毒をした後、手袋をつけて作業をしています。
20水	ツナピラフ	ツナピラフ スクランブルエッグ 大豆サラダ パン	にら	今日のには、旬のクラブさんが育てた土佐産のにらを使っています。ハウスで栽培するにらには、5月から8月にかけて苗を植えます。苗を植えてから収穫できるようになるのは、夏だと約30日、冬は約50日かかります。にらには、1つの株から7回くらい繰り返し収穫できるため、時期をずらして苗を植え、長い期間、収穫できるように工夫しています。また、にらの独特の香り成分は、夏バテ予防や食欲を促進させるにはたらきがあります。
21木	ごはん	いためピーフン れんこんサラダ ミニトマト	れんこん	れんこんは、れんこんを細切りにするといくつか穴が開いていますね。この穴は何のために開いているのでしょうか。①栄養を溜め込むため ②空気を通すため ③水を溜め込むため ④土中の空気を通すためです。れんこんは、水の上に花を咲かせる「蓮」という植物の茎に栄養がたまって太くなったものです。茎は泥の中にあるため、蓮の花や水の上に出ている葉から空気を吸い取ります。取り込んだ空気をしっかりと通すため、れんこんには穴が開いています。この穴が葉から葉まで繋がっていることから、「先を見通す」といわれ、お正月のおせち料理に使われる縁起の良い食べ物です。
22金	ごはん	さばの香味焼き 土佐あえ 春雨とピーマンの炒め物	たんぱく質 炭水化物 (ごはん・パン・めん類)	ごはん、パン、めんなどの炭水化物はエネルギー源としてみなさんの体を動かす、脳の働きを活性化するために欠かせない食べ物です。単でいうとガソリンと同じです。ガソリンがないと車が走らないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、元気に生活することができません。1日3食しっかり食べて、元気に過ごせるよう、体のエネルギーを満タンにしましょう。