

6月献立表

令和4年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に糖やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1 水 めひかりのフライ かきたま汁	鶏肉 めひかりフライ 豆腐・たまご	牛乳	にんじん ねぎ・にんじん	ささがきごぼう・しめじ えのき	米・砂糖	油
2 木 豚肉の生姜炒め 土佐和え あじさいゼリー	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん・ピーマン・赤パプリカ にんじん・小松菜	生姜・玉ねぎ・キャベツ きゅうり	米・砂糖 砂糖 あじさいゼリー	油 ごま
3 金 煮込みハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	ハンバーグ ハム 厚揚げ・みそ	牛乳・わかめ	にんじん にら	きゅうり・キャベツ しめじ	米・砂糖 マカロニ じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ
6 月 竹輪のいそべ揚げ パプリカサラダ コンソメスープ	竹輪 ささみ	青のり 牛乳	赤パプリカ にんじん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ	米・天ぷら粉 砂糖 じゃが芋	油 油
7 火 しいらの梅みそ焼き ピーマンのおひたし 茎わかめの炒め煮	しいら・みそ かつお節 大豆・天ぷら	牛乳・茎わかめ	にんじん・ピーマン にんじん	練り梅 もやし	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油・ごま
8 水 (ウインナー・チリソース) 海藻サラダ クラムチャウダー かみかみレモンゼリー	ウインナー・豚ミンチ・挽き割り大豆 ツナ あさり	海藻ミックス 牛乳	青ピーマン にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・枝豆	コッペパン・砂糖・てん粉 砂糖 じゃが芋・豆ペースト かみかみレモンゼリー	油 ごま油 油・バター
9 木 南瓜のそぼろ煮 ごまマヨ和え	鶏肉 ツナ	牛乳	南瓜・にんじん・いんげん 小松菜・にんじん	乾燥梅・枝豆 生姜・玉ねぎ きゅうり	米 こんにゃく・砂糖	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ
10 金 麻婆豆腐 切干大根の中華和え	豚肉・豆腐・みそ ハム	牛乳	ねぎ・にんじん にんじん	にんにく・生姜・たけのこ・干し椎茸 切干大根・きゅうり・キャベツ	米・てん粉・砂糖 砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
13 月 鶏となすの揚げ煮 小松菜のスープ パイン	鶏肉 ハム	わかめ 牛乳	にんじん・小松菜	生姜・なす 玉ねぎ・コーン パイン	米・砂糖・てん粉	油
14 火 高和家のカレー フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・トマト・青ピーマン	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	米・じゃが芋 砂糖	油 油
15 水 じゃが芋と鶏肉のうま煮 カミカミナムル	鶏肉・うすら卵	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たけのこ・枝豆 切干大根・きゅうり	米・砂糖・じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま・ごま油
16 木 あじの香味フライ ピーマンのごまあえ 中華風野菜炒め	あじの香味フライ 竹す 豚肉	牛乳	ピーマン・にんじん にんじん	もやし 玉ねぎ・生姜・たけのこ・干し椎茸・キャベツ	米 砂糖	油 ごま ごま油・油
17 金 南国卵のオムレツ ごまじゃこサラダ カルシウムたっぷりみそ汁、ゆずゼリー	鶏肉・卵 じゃこ 豆腐・油揚げ・みそ・豆乳	牛乳・わかめ	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり・キャベツ・ゆの酢	米・じゃが芋 砂糖 ゆずゼリー	油 ごま
20 月 肉豆腐 みそドレッシングあえ	牛肉・豆腐 かつお節・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	白菜・玉ねぎ・椎茸 きゅうり・キャベツ	米・砂糖・こんにゃく 砂糖	油 ごま
21 火 ジャーマンポテト レタスのスープ・ヨーグルト	ハム ベーコン	牛乳・ヨーグルト	にんじん ピーマン にんじん・パセリ粉	玉ねぎ・枝豆 コーン レタス・玉ねぎ	米 じゃが芋	油 油
22 水 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ハムと小松菜のサラダ	豚肉・竹輪・炒り卵 ハム	牛乳	チンゲン菜・にんじん にんじん・小松菜	生姜・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・春雨・砂糖 砂糖	油 油
23 木 鯖の塩焼き マヨネーズサラダ ひじきの炒め煮	塩鯖 ハム 天ぷら・油揚げ・大豆	牛乳・ひじき	にんじん にんじん・いんげん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	米 こんにゃく・砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油
24 金 鶏のから揚げ おかかあえ 南瓜のみそ汁	鶏肉 かつお節 みそ	牛乳	小松菜・にんじん 南瓜・にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ しめじ	米・てん粉 砂糖	油 ごま
27 月 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜の土佐ゆず和え すまし汁	鮭・みそ ツナ 豆腐	わかめ・牛乳	パセリ粉 小松菜・にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり・ゆの酢 しめじ	米・砂糖 砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ
28 火 豆腐のカレー煮 ナムル ひじきの佃煮	豆腐・豚肉・大豆ミート	牛乳・ひじきの佃煮	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆・にんにく もやし・きゅうり	米 砂糖	油 ごま・ごま油
29 水 春雨スープ すいか	豚肉・みそ ハム	牛乳	にら にんじん・ねぎ	たけのこ・玉ねぎ・白菜キムチ 玉ねぎ・干し椎茸 すいか	米・砂糖 春雨	ごま・ごま油・油
30 木 しいらのごまがらめ ゆかりあえ 高野豆腐の煮物	しいら 鶏肉・高野豆腐	牛乳	ゆかり いんげん・にんじん	にんにく 白菜・きゅうり たけのこ・玉ねぎ	米・てん粉 砂糖	油・ごま

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	808Kcal
たんぱく質	31.7g
脂質	24.4g
カルシウム	357mg
鉄	3.5mg
食物繊維	4.8g
食塩	2.8g

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？
現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

