

Table with 5 columns (1月 to 5日) and 4 rows (献立名, は, た, き). Includes meal names like 'ごはん', '豚汁', 'オムレツのデミソース', and nutritional data for elementary and middle schools.

鹿児島県は、豚肉と麦味噌の生産がさかん... 6月2日はオムレツの日です... 豆腐は中国で生まれた食べ物で、奈良時代に中国から日本に伝えられたと言われている...

8月 9日(火) 10日(水) 11日(木) 12日(金) 15日(月)

Table with 6 columns (8月 to 15日) and 4 rows (献立名, は, た, き). Includes meal names like 'ブロッコリーとコーンのソテー', 'れんこんのマヨ炒め', '青さ入りあじフライ', 'コーンサラダ', 'お茶ふりかけ', 'チンジャオロースー'.

カレーの本場はインドです。インドにカレーはありませぬ。それぞれの家庭でサフランやターメリック、コリアンダーなど... うどんは、日本を代表する種類のひとつで、小麦の栽培が盛んな地域を中心に、郷土料理として食べられてきました...

加工食品等の使用食材 ※おうちのひとりに読んで読みましょう。 2日(火)オムレツ 鶏卵・砂糖・タピオカでん粉・穀物油・食塩・なたね油... 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です! 健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。

Table with 6 columns (16-23) and 4 rows. Columns represent dates from 16 (火) to 23 (火). Each cell contains a meal plan with icons for dishes like ①黒糖パン, ②杏仁フルーツ, ③カレー肉じゃが, ④杏仁フルーツ, ④切り干し大根のごま炒め, ④ミートソースサンドの具, ④きびごのお茶風味, ④ピビンパ弁の具, ④ハニードレッシングサラダ. Includes a table of calories and nutrients at the bottom of each column.

杏仁フルーツの「杏仁」とは、果物の杏の中にある、固い皮に包まれた、白い実のことをいいます。中国の薬膳の中で、喉を潤して、咳を止める効果があるとされています。今回は、パイナップルやももなどの果物と一緒に和えています。

切り干し大根は、大根を切って天日で干して乾燥させたものです。昔の人々が考へ出した保存方法のひとつです。干すことによって、日光と風の力で水分が抜け、栄養素やうま味が凝縮されます。今日は、地元で加工された切り干し大根を使った炒め物にしました。

給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆には大豆、小豆、いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆などさまざまな種類があり、世界各地で食べられています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に良いといわれています。

たっぷりお茶むらひの日
今日の献立は、知賢茶を中心に、南九州市の新鮮な食材をたっぷり取り入れました。地場産物食べて、元気な体をつくりましょう！

ピビンパは韓国の代表的な料理のひとつです。韓国の言葉で「ピビン」は混ぜる、「パ(パフ)」はごはんという意味があり、ごはんの上にナムルや味噌つけたお肉をのせ、混ぜて食べます。給食でも、小豆やえんどうなどの野菜や豚肉などを炒めて味つけています。

トマトには、リコピンと呼ばれる栄養素が多く含まれていて、美肌効果や老化予防などの効果が期待できます。リコピンは熱に強く、油との相性が良いので、今日のトマト煮を食べると、効率良く摂ることができます。よく煮込んでいるので、まろやかな味に仕上がっています。

今月の地場産物の利用について
☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。
豚肉、こんにゃく、干しいたけ、太もやし、小大豆もやし、じゃがいも、玉ねぎ、オクラ、米、メロン、押し大豆、みそ、お茶

Table with 2 columns (24-25) and 4 rows. Columns represent dates 24 (水) and 25 (木). Each cell contains a meal plan with icons for dishes like ①米粉ドッグ, ⑤刺みのり, ④鶏飯の具, ④じゃが芋のホットサラダ, ①ミルクカン, ③マカロニスープ, ③とりにく, ④とりにく・たまご, ②ぎゅうにゅう, ⑤のり, ③しょうが・はねぎ, ④にんじん・ほししいたけ・たくあん, ①こめ・むぎ④さとう, ⑥こめドッグ, ③とりがらスープ・かつおぶし(だし), ③しょうゆ・さけ・みりん, ④しょうゆ, 649, 30.1, 749, 34.6

Table with 2 columns (26-29) and 4 rows. Columns represent dates 26 (金), 29 (月), 30 (火). Each cell contains a meal plan with icons for dishes like ④魚とポテトのスパイシー揚げ, ①ごはん, ③トックのスープ, ③とりにく・とうふ, ④ぶり, ②ぎゅうにゅう, ③わかめ, ③にんにく・セロリー・にんじん, ③たまねぎ・キャベツ・しめじ, ③こまつな・えだまめ, ④たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ, ①ミルクパン, ③マカロニ④じゃがいも, ③オリーブあぶら, ④マーガリン・ノンエッグマヨネーズ, ③しるワイン・とりがらスープ・しお, ③こしょう・コンソメ・しょうゆ, ④しるワイン・しお・こしょう・しょうゆ, 615, 24.1, 762, 29.2

Table with 2 columns (26-29) and 4 rows. Columns represent dates 26 (金), 29 (月), 30 (火). Each cell contains a meal plan with icons for dishes like ④魚とポテトのスパイシー揚げ, ①ごはん, ③トックのスープ, ③とりにく・とうふ, ④ぶり, ②ぎゅうにゅう, ③わかめ, ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ, ①こめ③トック, ④でんぶん・じゃがいも・さとう, ③こま・ごまあぶら, ④あぶら, ③とりがらスープ・こしょう, ③しょうゆ・さけ, ④しょうゆ・みりん・カレーこ, 691, 27.2, 852, 32.1

Table with 2 columns (29-30) and 4 rows. Columns represent dates 29 (月), 30 (火). Each cell contains a meal plan with icons for dishes like ④豚肉の梅酒煮, ①ごはん, ③臭だくさんみそ汁, ③とらふ・あぶらあげ・みそ, ④ぶたにく, ②ぎゅうにゅう, ③わかめ, ③にんじん・ごぼう・えのきたけ, ③ふともやし・はねぎ, ④にんじん・たまねぎ・こんにゃく, ④たけのこ・いんげん, ①こめ, ③じゃがいも④さとう, ④あぶら, ③にぼし(だし), ④しょうゆ・さけ・うめしゆ, 640, 26.1, 790, 30.8

Table with 2 columns (29-30) and 4 rows. Columns represent dates 29 (月), 30 (火). Each cell contains a meal plan with icons for dishes like ④豚肉の梅酒煮, ①ごはん, ③臭だくさんみそ汁, ③とりにく・ベーコン, ②ぎゅうにゅう, ③チーズ④ひじき, ①りんご, ③にんにく・たまねぎ・にんじん, ③なす・トマト・パセリ, ④だいこん・きゅうり・にんじん, ①アップルパン, ③スパゲティ, ③あぶら・オリーブあぶら, ④ごま④イタリアンドレッシング, ③ケチャップ・ウスターソース・しお, ③あかワイン・コンソメ・こしょう, 615, 24.7, 764, 29.9

加工食品等の使用食材
※おうちのひとと一緒に読みたい。
16日(火)杏仁ゼリー
果糖ぶどう糖液・水・大豆乳加工品・ドロマイト加工でん粉・増粘多糖類・クエン酸・香料
24日(水)鶏糸豚
鶏卵・砂糖・醸造酢・食塩・なたね油・デキストリン・加工糖・増粘多糖類
24日(水)米粉ドッグ
卵白・砂糖・米粉・鶏卵・植物油・大豆乳加工品・加工糖・カカオマス・粉末卵白・ココアパウダー・加工でん粉・未酸化カルシウム・増粘剤・ベーキングパウダー・グリシン・香料

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。
30日(火)イタリンドレッシング
醸造酢・砂糖・ぶどう糖液・食塩・食用植物油・食塩・乾燥たまねぎ・ガーリックペースト・香味食用油・香料・アンチオキシダント・ロースターミック・酵母エキスパウダー・乾燥ピーマン・アミノ酸・増粘剤・香料抽出物

6月は食育月間です
ごんなことも「食育」です
●家族で「食育」を学ぶ
●食事のあいさつをしっかりとる
●食品の栄養成分表示を確認する
●親子で料理をする
※都合により、献立や材料の変更を場合があります。予めご了承下さい。