



献立名 (1月) (火) (水) (木) (金)
は おもに体をつくるもの
た おもに体の調子を整えるもの
き おもにエネルギーのもとになるもの
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質

献立ひとくちとま
鹿児島県は、豚肉と麦味噌の生産がさかんで、豚肉とみそを使った郷土料理が数多くあります。豚汁もその一つです。日本各地で食べられていますが、「ぶたじり」や「とんじる」と地域によって呼び方が異なっています。
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ます。豆腐は、体を作るもとになるたんぱく質以外にも、健康に過ごすために、体の働きを調整するミネラルが多く含まれている食品です。
6月2日はオムレツの日です。日付を二桁の数字で書くと、06月02日となり、06(オム)02(レツ)と読めることから、オムレツの日になりました。南九州市は、卵の生産量が、全国でもトップクラスの卵の産地です。今回は、オムレツに手作りのデミソースをかけました。
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大人の歯。歯と口の健康を守るために、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、よく噛んで食べることも大切です。よく噛んで食べることで、だ液が出て、虫歯の予防に役立ちます。

8月 9月 10月 11月 12月 15月
4プロッコリーとコーンのソテー
4青さ入りあじフライ
4れんこんのマヨ炒め
4お茶ふりかけ
4コーンサラダ
4チンジャオロースー
3とりくに・きんときまめ
3ぶたにく・あつあげ
3ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ
3とりくに・あつあげ
3ぶたにく・だいず・きんときまめ
3ベーコン
4あじフライ
4ベーコン
4かつお・かつおぶし
3ひよこまめ
3ぎゅうにゅう
2ぎゅうにゅう
2ぎゅうにゅう
2ぎゅうにゅう
3わかめ
3にんじん・たまねぎ・グリーンピース
3トマト・にんにく・しょうが
3にんじん・だいこん・ごぼう
3たけのこ・こまつな
3しょうが・にんにく・にんじん
3たまねぎ・しめじ・グリーンピース
3しょうが・にんにく・にんじん
3たまねぎ・しめじ・グリーンピース
3トマト
4キャベツ・だいこん・きゅうり・コーン
3にんじん・たまねぎ・きくらげ
3えのきたけ・ふとやし・チンゲンサイ
4しょうが・ピーマン・たけのこ
4ほししいたけ・あかピーマン
1こめ
1バター
3じゃがいも
4さとう・でんぶん
3あぶら・バター
3ごまあぶら
4オリーブあぶら
4オリーブあぶら
4あぶら・ごまあぶら
3カレー・ケチャップ・カレールウ
3ウスターソース・あかワイン・みりん
4しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ
1ゆかり・しお
3さけ・しょうゆ・しお
3かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)
3しお・こしょう・しょうゆ・さけ
3とりがらスープ
4しょうゆ・さけ・しお
3さけ・しょうゆ・トウバンジャン・みりん
4みりん・しょうゆ・さけ
3あかワイン・コンソメ・しお・ケチャップ
3デミグラスソース・ハヤシルウ・ウスターソース
3チリパウダー・しょうゆ・す・しお・こしょう
3チキンブイヨン・ちゅうかだし・しょうゆ
3デミグラスソース・ハヤシルウ・ウスターソース
3チリパウダー・しょうゆ・す・しお・こしょう
3チキンブイヨン・ちゅうかだし・しょうゆ
3しお・こしょう
4さけ・しょうゆ・ちゅうかだし

加工食品等の使用食材
※おうちの人の一食に読みましよう。
3日(水)オムレツ
8日(月)カレールウ(日本産)
12日(金)ハヤシルウ
4日(木)肉だんご
8日(月)カレールウ(エブリイ)
9日(火)青さ入りあじフライ
食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。
15日(月)~19日(金)は残食調査を行います!
6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です!

※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 contain meal names, ingredients, and nutritional data. Row 1: ①ごはん, ②カレー肉じゃが. Row 2: ③ぶたにく・あつあげ, ④かつお. Row 3: ③しょうが・いとごんにやく・にんじん, ④きりぼしだいごん・にんじん. Row 4: ①こめ, ③じゃがいも・さとう④さとう. Row 5: ③さけ・しょうゆ・カレーこ・みりん, ④さけ・しょうゆ. Row 6: 660, 25.9, 641, 24.6, 610, 23.8, 614, 28.4, 602, 26.8, 649, 30.1. Row 7: 815, 30.6, 792, 29.6, 754, 28.1, 754, 34.1, 745, 31.7, 749, 34.6.

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。昔の人々が考え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。

Table with 6 columns (24-30) and 4 rows. Columns contain meal names, ingredients, and nutritional data. Row 1: ④ハニードレッシングサラダ, ①バターパン, ③鶏肉のトマト煮. Row 2: ③とりにく・ベーコン, ②ぎゅうにゅう, ③チーズ. Row 3: ③しょうが・いとごんにやく・にんじん, ④きりぼしだいごん・にんじん, ④たまねぎ・ふともやし・こまつな. Row 4: ①こめ, ③じゃがいも・さとう④さとう, ④ごまあぶら・ごま. Row 5: ③さけ・しょうゆ・カレーこ・みりん, ④さけ・しょうゆ. Row 6: 594, 26.7, 691, 27.2, 615, 24.1, 640, 26.1, 631, 28.1. Row 7: 734, 31.8, 852, 32.1, 762, 29.2, 790, 30.8, 780, 33.2.

加工食品等の使用食材 ※おうちのひとと一緒に読みましょう。 6月は食育月間です。 毎月19日は食育の日。 家族で「食育だより」を読む。 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することがあります。予めご了承下さい。