

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	カロリー (100gあたり) たんぱく質 脂質 糖質	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
火	牛乳・パン		牛乳	《大豆について知ろう！》		パン			596	
	チリコンカン	ふたミンチ 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	パン粉 さとう		チリミックス コンソメ クチャップ トマトピューレ ウスターソース 酒	27.2	
	コーンサラダ	まぐろ水煮			どうもろこし だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	75.3	
	ビーフンスープ	ふた肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.3	
大豆は「畑のお肉」と呼ばれるように、肉や魚などの動物性たんぱく質に負けない「良質のたんぱく質」を含んでいます。									家庭でとろう	いも類
水	牛乳		牛乳	《キムチについて知ろう！》					588	
	キムたくどん(ごはん・具)	ふた肉		にんじん には	はくさいキムチ たくあん	米	油	しょうゆ 酒 みりん	23.3	
	しゅうまい	しゅうまい							78.3	
	白玉だんご入り中華スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 太もやし	白玉だんご		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	30.0	
キムチは韓国の漬物です。日本ではキムチと言えば白菜キムチが主流ですが、本場韓国ではきゅうりや大根、魚介類のキムチもあります。									家庭でとろう	魚介類
木	牛乳・パン		牛乳	《メロンを味わおう！》		パン			55.2	
	ポトフ	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	22.1	
	ペンネサラダ	とりささみ		にんじん	はくさい きゅうり どうもろこし	ペンネマカロニ さとう	油	酢 塩 こしょう	69.1	
	メロン				メロン				27.0	
メロンはすいかと同じうりの仲間です。原産地は北アフリカで、日本には明治時代終わりに伝わってきました。									家庭でとろう	大豆製品
金	牛乳・ごはん		牛乳	《歯を丈夫にする食事をしよう！》		米			55.6	
	焼きししゃも		ししゃも						22.9	
	ごま酢あえ			にんじん	キャベツ 太もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ 塩	70.7	
	ごぼうのうま煮	ふた肉 焼きどうふ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	26.9	
6月4日からむし歯予防週間です。むし歯を予防するために歯を丈夫にすることが大切です。しっかりとむし歯を予防することができます。									家庭でとろう	海藻類
土	牛乳		牛乳	《切り干し大根について知ろう！》					58.7	
	ごはん・梅ふりかけ		しそ入りきざみわかめ		カリカリ梅	米	ごま		21.4	
	じゃがいもの南蛮煮	ふた肉 厚あげ 白みそ 米みそ		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	74.9	
	切り干し大根の甘酢あえ			にんじん	切り干し大根 太もやし きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	26.0	
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで甘みも栄養価もアップします。									家庭でとろう	きのこ類
日	牛乳・パン		牛乳	《かみかみメニューの日だよ！》		パン			62.5	
	カレーうどん	ふた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	うどん	油	かつお節 カレールウ しょうゆ 酒	24.6	
	かみかみあえ			こまつな にんじん	だいこん	さとう	アーモンド	酢 しょうゆ 塩	79.8	
	ココア豆	大豆 きな粉				さとう	ごま油	ココア 塩	30.7	
かむことであごをきたえ、しょうぶ歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									家庭でとろう	小魚類
月	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ！》		米			63.5	
	さばの塩焼き	さば						塩	27.5	
	ふた肉と春雨の炒めもの	ふた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	春雨 さとう	ごま 油	中華だし しょうゆ	81.7	
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ 白ねぎ	ざつまいも		煮干し	34.1	
やかましいみそ汁とは、「や」野菜類、「か」海藻類、「ま」大豆製品、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも類の頭文字をとった、バランスのよいみそ汁です。									家庭でとろう	薬物野菜
火	牛乳・パン		牛乳	《なすを味わおう！》		パン			58.3	
	なすのミートグラタン	豚ミンチ	チーズ	ピーマン にんじん	なす たまねぎ しめじ にんにく	マカロニ さとう		クチャップ デミグラスソース コンソメ	26.1	
	添え野菜			ブロッコリー	どうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	73.9	
	キャベツのスープ	ふた肉		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.3	
なすは1200年前、中国より伝わりました。実がよくなることから、成長の「成」の訓読みの「成す」からこの名がついたそうです。									家庭でとろう	たまご
水	牛乳・ごはん		牛乳	《宮崎県の料理を味わおう！》		米			63.2	
	チキン南蛮	とり肉				てんぷら粉 さとう	油	酢 しょうゆ	25.2	
	添え野菜			にんじん	キャベツ			塩	80.8	
	ごまみそ汁	とうふ 麦みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ごま	煮干し	30.8	
チキン南蛮は宮崎県で考案された料理です。揚げた鶏肉を南蛮酢に漬け込んでいただきます。									家庭でとろう	その他の野菜
木	牛乳		牛乳	《梅干しで元氣回復でパワーアップ！》					57.1	
	ごはん・鮭ふりかけ	鮭フレーク	しそ入りきざみわかめ			米	ごま		23.1	
	大豆のいぞ煮	大豆 ぶた肉 厚あげ	干しひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	73.6	
	梅おかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	練り梅 キャベツ 太もやし	さとう		しょうゆ	28.4	
梅は、元氣回復に効果的なクエン酸を多くふくんでいます。また、強い殺菌力を持っており、食中毒予防に効果的です。									家庭でとろう	くだもの
金	牛乳・パン		牛乳	《ミネストローネについて知ろう！》		パン			56.7	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト(缶)	たまねぎ キャベツ セロリ	マカロニ じゃがいも さとう	油	コンソメ ウスターソース 塩 こしょう	22.2	
	イタリアンサラダ	とりささみ		パプリカ	はくさい きゅうり どうもろこし	さとう	油	酢 塩 こしょう	71.3	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				27.7	
ミネストローネは、トマトを使ったイタリアのスープ料理で、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、セロリ、ズッキーニ、さやいんげん、ベーコンなどが使われます。									家庭でとろう	種実類
土	牛乳		牛乳	《ひじきで鉄分強化！》					56.1	
	親子どんぶり(ごはん・具)	とり肉 たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	さとう		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	22.6	
	ひじきのあえもの		干しひじき		だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	27.8	
	ひじきはカルシウム・鉄分等ミネラルが豊富な食材です。また、食物繊維も豊富です。貧血予防に効果的です。									家庭でとろう

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	カロリー (中) 糖質 (中) たんぱく質
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
木	牛乳・パン・いちごジャム		牛乳	《真鯛を味わおう!》		パン・いちごジャム			670
	真鯛のフライ	まだいフライ					油		31.8
	キャベツのソテー		しらす干し		キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	82.8
	たまごスープ	たまご とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	39.1
今日の真鯛のフライは、山口市の秋穂で水揚げ、加工されたものです。フライ以外にも、刺身に焼き物、煮物とどんな料理にも合います。									
金	牛乳・ごはん		牛乳	《おからについて知ろう!》		米			644
	とり肉のさっぱり煮	とり肉			しょうが にんにく	さとう		酢 しょうゆ 酒 みりん	28.5
	炒りうの花	おから 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう	糸こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	79.3
	豆乳みそ汁	豆乳 とうふ 麦みそ		こまつな にんじん	たまねぎ だいこん			黒干し	33.0
おからは大豆製品のひとつです。おからは豆乳をしぼったあとに残ったものです。食物繊維がたっぷりの食材です。									
月	牛乳		牛乳	《地産産100%給食の日》					566
	ごはん・ちりめんふいか汁		しらす干し			米・さとう		しょうゆ みりん	24.1
	けんちょう	とうふ 油あげ どり肉		にんじん ねぎ	だいこん 干しいだけ	さとう		しょうゆ 酒 みりん	72.7
	のりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	29.7
山口地域で作られた食材を地産産物といい、地域の食材を地域で消費することを「地産地消」といいます。									
火	牛乳・パン		牛乳	《小松菜について知ろう!》		パン			582
	魚のピザ焼き	しいら	チーズ	ピーマン	たまねぎ しめじ			ピザソース 塩 こしょう	31.0
	小松菜のソテー			こまつな にんじん	太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	73.6
	ABCスープ	ふた肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	ABCマカロニ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	38.5
小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜で、ミネラルとビタミンが豊富です。特にカルシウムを多く含んでいます。									
水	牛乳		牛乳	《アーモンドについて知ろう!》					634
	ミートボールカレーライス(素ごはん・ルウ)	ミートボール		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	米 麦 じゃがいも	油	カレールー カレー粉 クチャップ ウスターソース	17.7
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうろ	さとう	アーモンド油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	81.8
	オレンジ				オレンジ				21.3
アーモンドは熱や力のもととなる脂質がたくさんふくまれています。その他にもたんぱく質やミネラルも豊富です。									
木	牛乳・パン		牛乳	《えだまめについて知ろう!》		パン			608
	ソーススパゲティ	ふた肉 平天		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく	スパゲティ	油	コンソメ お好みソース ウスターソース 酒 塩 こしょう	25.3
	えだ豆サラダ			にんじん	えだまめ だいこん きゅうろ	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	78.1
	大豆といこのかりかり	大豆	かえりいりこ			さとう		しょうゆ みりん	31.6
枝豆は、大豆の実が熟さないうちに収穫したものです。枝付きのままゆでるから、この名がついたそうです。									
金	牛乳		牛乳	《韓国料理を味わおう!》					595
	ごはん(中のみ・韓国のり)		中のみ：韓国のり			米			23.9
	ふたキムチ	ふた肉		にんじん いら	はくさいキムチ 太もやし にんにく しょうが		ごま油	中華だし みりん	76.9
	トック入りチゲ	とり肉 とうふ 油あげ	干しわかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきだけ	トック じゃがいも		中華だし しょうゆ 塩 酒	30.0
「トック」は韓国のおもちで、うるち米で作ります。「チゲ」は鍋料理で、キムチや肉、魚介類、豆腐などを野菜と一緒に石鍋で煮込んだものです。									
月	牛乳・ごはん		牛乳	《あじを味わおう!》		米			685
	あじのごまマヨ焼き	あじ					ごま マヨネーズ		27.7
	スタミナ炒め	ふた肉 赤みそ		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	86.9
	だんご汁	油あげ		にんじん	はくさい たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 小麦粉 白玉粉		かつお節 出し 昆布 しょうゆ 酒 塩	32.3
「鰯は味なり」と昔から言われるように、味がよいと結びついて「あじ」と呼ばれるようになったそうです。									
火	牛乳・パン		牛乳	《さくらんぼを味わおう!》		パン			554
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも	油	ホワイトルウ コンソメ こしょう	23.0
	ツナサラダ	まぐろ水煮			キャベツ きゅうろ とうもろこし	さとう	油	酢 塩 こしょう	70.8
	さくらんぼ				さくらんぼ				28.3
「さくらんぼ」は、山形県でたくさん作られています。実が熟す5月から7月のころに雨が少なくすずしい気候の地域で作られています。									
水	牛乳・ごはん		牛乳	《じゃがいもについて知ろう!》		米			608
	ぎょうざ	ぎょうざ							23.0
	ナムル	とりささみ		にんじん	きゅうろ 太もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	80.1
	マーボーじゃがいも	ふたミンチ とうふ 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいだけ しょうが にんにく	じゃがいも さとう かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 豆板醤	29.6
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもにふくまれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。									

あじのごまマヨ焼き

＜材料＞4人分
 あじ切り身(4.0g)・・・4切れ
 マヨネーズ・・・32g
 いりごま・・・6g
 すりごま・・・6g

＜作り方＞
 1. あじの切り身をマヨネーズ・ごまにつけ込む。
 2. オープンで焼く。

(30日にです)

大豆製品を知ろう!

今月の大豆製品は、大豆、きなこ、豆腐、焼き豆腐、油揚げ、厚揚げ、おから、みそ、豆乳で8種類です。

大豆は、和食では欠かせない食品です。栄養価は、「畑の肉」と言われるくらい高く、たんぱく質、油、ミネラルが豊富です。昔の人は、生活の知恵から、大豆を加工してきました。みそ汁も一般に食べられるようになったのは室町時代です。詳しく調べるとおもしろいことがたくさんあります。図書室にも本があります。ぜひ読んでみましょう。

9日は『やかましいみそる』の日
 や：にんじん 白ねぎ たまねぎ
 か：わかめ ま：とうふ
 し：えのきだけ い：さつまいも

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腔中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむと液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

今から脂肪がのっておいしくなるあじは夏の魚です。山口県では秋の「背付きあじ」が有名です。

よくかむと脳の中の満腔中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむと液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。