

令和4年度

6月

# いただきます

給食献立予定表  
興進学校給食共同調理場

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	調理時間 (H) 調理 10分 (M) たんぱく質 5分 (D) 調理 10分 (D) たんぱく質 5分	
		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			
水	牛乳・ごはん		牛乳	《具だくさんの八宝菜で栄養満点！》		米			550	
	八宝菜	ぶた肉 いか 平天		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	20.4	
	じゃがいものナムル	とりささみ		にんじん	太もやし	じゃがいも さとう	ごま油	酢 しょうゆ	711	
	いいことアーモンドのかけかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	25.3	
1日30食品を食べると、バランスのよい食生活になるとよく言われます。今日の給食では17種類の食品を使用しています。									家庭でとろう	たまご
木	牛乳		牛乳	《いろいろな豆を知ろう！》					635	
	セルフハンバーガー(パン・煮込みハンバーグ)	ハンバーグ				パン・さとう		クチャップ ウスターソース 粉ウイン	27.5	
	コーンキャベツ)				キャベツ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう	758	
	豆と野菜のスーフ	白いんげん豆 大豆 ペーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	31.7	
豆には大豆や小豆、いんげん豆などたくさんの種類があります。豆はたんぱく質やカルシウム、ビタミンB群が豊富です。									家庭でとろう	根菜類
金	牛乳・ごはん		牛乳	《歯を丈夫にする食事をしよう！》		米			550	
	さばの塩焼き	さば						塩	22.6	
	茎わかめのあえもの		茎わかめ佃煮		キャベツ きゅうり			しょうゆ	700	
	根菜汁	油あげ		にんじん	だいこん ごぼう 白ねぎ	じゃがいも こんにゃく		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	27.5	
明日6月4日から歯と口の健康週間です。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。しっかりとむこと歯を丈夫にすることができます。									家庭でとろう	緑黄色野菜
月	牛乳・ごはん		牛乳	《じゃがいもについて知ろう！》		米			612	
	蒸ししょうまい	しょうまい							22.9	
	パンパンジーサラダ	とりささみ		にんじん	きゅうり 太もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	816	
	じゃがいもの中華煮	ぶた肉 厚あげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 豆腐粒	29.7	
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。									家庭でとろう	小魚類
火	牛乳・パン		牛乳	《ドイツ料理を知ろう！》		パン			549	
	グーラッシュ	牛肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも		ホワイトウ コンソメ パプリカ 塩 こしょう	21.2	
	キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン(果汁)	さとう	油	酢 塩 こしょう	739	
	(中のみ)チーズ		チーズ						28.6	
グーラッシュは、じゃがいもが入ったシチューです。辛みのないパプリカを粉にした香辛料を使うのが特徴です。									家庭でとろう	種実類
水	牛乳・ごはん		牛乳	《山口県の郷土料理を知ろう！》		ごはん			605	
	とり肉のごま焼き	とり肉			しょうが		ごま	しょうゆ 酒	22.7	
	昆布あえ		塩昆布		はくさい きゅうり			しょうゆ	772	
	お嫁(ごう)さんだんご汁	ぶた肉 麦みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	小麦粉 白玉粉		煮干し	27.8	
お嫁さんだんご汁は山口県の東部にある田布施町に昔から伝わる郷土料理です。赤ちゃんが生れたときに作られるだんご汁です。									家庭でとろう	いも類
木	牛乳・パン		牛乳	《切り干し大根について知ろう！》		パン			597	
	カレーうどん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	うどん		カレーウ しょうゆ 酒 かつお節	23.9	
	切り干し大根のかみかみあえ			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	765	
	いんかけ大豆	大豆				黒砂糖 さとう	ごま油	塩	30.0	
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
金	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ！》		米			571	
	焼きししゃも		ししゃも						24.7	
	カラフルさんびら	ぶた肉 大豆		にんじん ビーマン	ごぼう たけのこ えだま	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん	754	
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干し	33.0	
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	くだもの
月	牛乳・ごはん		牛乳	《地場産100%給食の日》		米			562	
	ちりめんふいかけ	とうふ とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さとう		しょうゆ みりん	23.8	
	けんちょう			にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さとう		しょうゆ 酒 みりん	722	
	のりあえ		のり	にんじん こまつな	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	29.3	
山口地域で作られた食材を地場産物といい、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。									家庭でとろう	いも類
火	牛乳・パン・りんごジャム		牛乳	《真鯛を味わおう！》		パン りんごジャム			653	
	真鯛のフライ	真鯛フライ					油		30.8	
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し	にんじん	キャベツ			コンソメ 塩 こしょう	807	
	たまごスーフ	たまご とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	37.7	
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。									家庭でとろう	海藻類
水	牛乳		牛乳	《ひじきについて知ろう！》					576	
	親子どんぶり(ごはん・具)	とり肉 とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米・さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	23.6	
	ひじきのあえもの		干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	29.0	
	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
木	牛乳・パン		牛乳	《小松菜について知ろう！》		パン			567	
	しいらのピザ焼き	しいら	チーズ	ビーマン	たまねぎ しめじ			塩 こしょう ピザソース	29.6	
	小松菜のソテー			こまつな にんじん	太もやし		油	コンソメ 塩 こしょう	714	
	ABCスーフ	ぶた肉		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	37.0	
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。									家庭でとろう	大豆製品

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	
		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			
17 金	牛乳・ごはん		牛乳	《おからについて知ろう！》		米			605	
	とり肉の梅酒煮	とり肉			しょうが	さとう	梅酒 しょうゆ みりん		25.7	
	炒りうの花	おから 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう	こんにやく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	77.4	
20 月	豆乳汁	豆乳 とうふ 麦みそ		にんじん	たまねぎ だいこん 白ねぎ			煮干し	31.5	
	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。								家庭でとろう	小魚類
21 火	牛乳		牛乳	《大豆について知ろう！》					57.8	
	ごはん・鮭ふりかけ	さけ	しそわかめ			米			23.5	
	大豆のいど煮	大豆 ぶた肉 厚あげ	干しひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも こんにやく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	74.6	
22 水	梅おかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	梅干し キャベツ 太もやし	さとう		しょうゆ	29.0	
	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	くだもの
	牛乳・パン		牛乳	《アーモンドについて知ろう！》		パン			61.5	
23 木	タンダーリーチキン	とり肉	ヨーグルト					カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ	24.3	
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	72.7	
	春雨スープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい 太もやし たまねぎ	春雨		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	29.8	
タンダーリーチキンは、本場インドではとり肉をカレー粉とヨーグルトで下味をつけ、タンドールと呼ばれる釜で焼いて作ります。								家庭でとろう	大豆製品	
24 金	牛乳		牛乳	《アーモンドについて知ろう！》					61.5	
	ハッシュドポーク(ごはん・ルウ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが	米	油	ハヤシロウ 赤ワイン テラマリスソース	19.3	
	アーモンドサラダ			にんじん	だいこん はくさい きゅうり	さとう	アーモンド油	酢 塩 こしょう	79.5	
25 土	オレンジ				オレンジ				23.4	
	アーモンドは熱や力のもととなる脂質がたくさん含まれています。その他にもたんぱく質やミネラルも豊富です。								家庭でとろう	魚介類
	牛乳・パン		牛乳	《さくらんぼを味わおう！》		パン			56.0	
26 日	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	22.8	
	彩りサラダ	ツナ水煮 レッドキドニー 白いんげん豆			キャベツ きゅうり 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。								家庭でとろう	緑黄色野菜	
27 月	牛乳・ごはん		牛乳	《あじを味わおう！》		米			60.6	
	あじのごまマヨ焼き	あじ					ごま マヨネーズ	しょうゆ	26.8	
	ピーマンのじゃこ炒め	かつお節	しらす干し	ピーマン にんじん			油	しょうゆ みりん	77.4	
28 火	かきたま汁	たまご とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ 干ししいたけ	かたくり粉		かつお節 出し昆布 しょうゆ みりん 塩	32.8	
	「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。								家庭でとろう	その他の野菜
	牛乳・ごはん		牛乳	《宮崎県の料理を味わおう！》		米			63.4	
29 水	チキン南蛮	とり肉				てんぷら粉 さとう	油	酢 しょうゆ	25.5	
	ぞえ野菜			にんじん	キャベツ			塩	81.1	
	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	31.0	
チキン南蛮は宮崎県で考案された料理です。揚げたとり肉を南蛮酢に漬けていただきます。								家庭でとろう	海藻類	
30 木	牛乳・パン		牛乳	《えだまめについて知ろう！》		パン			59.5	
	ソーススパゲティ	ぶた肉 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 塩 こしょう	23.7	
	えだ豆サラダ			にんじん	えだまめ だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	76.2	
31 金	グレープフルーツ				グレープフルーツ				29.6	
	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。								家庭でとろう	いも類
	牛乳		牛乳	《海藻について知ろう！》					61.0	
1 土	ミートボールカレーライス	ミートボール		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが	米 麦・じゃがいも	油	カレー粉 カレー粉 ウスターソース ケチャップ	17.7	
	海そうサラダ	ツナ水煮	かいそう	パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	84.5	
	(中のみ)フルーンヨーグルト		フルーンヨーグルト						24.5	
海藻は海に囲まれた日本では昔から食べられていました。「海の野菜」ともいわれ、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素などの無機質を多く含んでいます。								家庭でとろう	たまご	
2 日	牛乳・パン		牛乳	《スパニッシュオムレツを味わおう！》		パン			57.5	
	スパニッシュオムレツ	たまご とりミンチ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	25.2	
	フロッキーのソテー			フロッキー にんじん			油	コンソメ 塩 こしょう	72.5	
3 月	白いんげん豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆			はくさい たまねぎ だいこん セロリ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	31.2	
	今日は具だくさんのオムレツです。家庭ではオムレツは卵を溶いて塩・こしょうなどで味をつけ、フライパンにバターをひいて手早く焼き上げます。								家庭でとろう	きのこ類



＜材料＞4人分  
 あじ切り身(40g)・・・4切れ  
 マヨネーズ・・・32g  
 いりごま・・・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。

(24日に使います)



**大豆製品を知ろう！**  
 今月の大豆製品は、大豆、豆腐、油揚げ、厚揚げ、おから、みそ、豆乳で7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。

10日は『やかましいみそする』の日  
 や:にんじん ねぎ たまねぎ  
 か:わかめ ま:とうふ  
 し:えのきだけ い:じゃがいも



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

**よくかむことの効果**

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむとだ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だ液の働きで、むし歯を予防します。