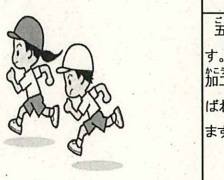


6月 はいぜんひょう

(中学校)

さいはしとうほうこうがくしゅうじょう
課早市東部学校給食センター

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
中総体 振替休日 	うめのかあえ とりにくの てりやき むぎごはん ぶたにくと チンゲンサイの スープ	かみかみきんぴら ししやも いそのかつフライ (2品) むぎごはん うまに	ごぼうサラダ コッペパン ホワイト シチュー	ぶたにくと やさいのいためもの ぶりの ごまだれかけ わかめごはん ごもくうどん
	梅について 梅雨とは、「梅の实が熟す頃に降る雨」という意味があるといわれます。梅は日本人の食卓に欠かせない食べ物の1つです。梅干しや梅酒などさまざまなものに加工でき、梅特有の酸味と香りで味覚を楽しくさせてくれます。	歯と口の健康週間について 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。むし歯にならないために、食べ物をよく噛んで、だ液を出すことが大切です。だ液は、歯が増えるのを抑えたり、消化を助けたり、歯についた食べかすを落とす働きがあります。	ごぼうについて ごぼうは中国から薬草として日本に伝わりました。ごぼうを食べているのは、世界の甲でも日本と韓国だけと言われていましたが、最近では他の国でも食べられているようです。食物繊維が多く、腸をきれいにしてくれる働きがあります。	うどんについて めん類には、うどんやそうめん、そば、ラーメン、スパゲッティなどいろいろあります。うどんは、小麦粉をこねて細長く切ったり、伸ばしたりして作ります。日本各地にいろいろなうどんがあります。長崎県の五島うどんも有名ですね。
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
中総体 振替休日 	中総体 陸上競技 	まやしとピーマンの すのもの いわししょうがは むぎごはん ごもくにまめ	ごまドレッシング サラダ ヨーグルト きびなごフライ こめこパン ひよこまめの カレースープ	ひじきとあさひの いりに ちくさやき むぎごはん にくじゃが
		大豆について 五豆(ごも)の中には、「大豆」が入っています。大豆は、豆腐、みそ、納豆などさまざまな加工食品の材料となります。「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたっぷり含まれています。体を支えるものになる働きがあります。	ひよこ豆について 結食ではいろいろな豆を使っています。大豆や、白いんげん豆、赤いんげん豆、ひよこ豆などです。今日はひよこ豆をスープに入れました。ひよこ豆は、インドでよく使われる豆で、翼のようにほくほくしています。	あさりにについて あさりには、体を支える「たんぱく質」、貧血を予防する「鉄分」、味覚にかかわる「亜鉛」、高血圧を予防する「カリウム」、骨や歯を強くする「カルシウム」、血液を作る「ビタミンB12」、コレステロールを下げる「タウリン」など、私たちの体に欠かせない栄養成分が含まれています。
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
ハムともやしの いためもの やきぎょうざ (2品) ごはん ジージャー どうぶ	にんじんしりしり さかなの なんばんづけ れいとう パイン むぎごはん イナムドウチ	カラフルサラダ チーズ むぎごはん ポークカレー	やさいソテー ハンバーグの てりやきソースかけ コッペパン ミネストローネ	ごまずあえ チキンカツ むぎごはん そぼろに
正しい手洗いについて 手はきれいに洗えていますか？手には見えないばい菌がたくさんついています。特に給食前には、ていねいに洗いましう。石けんを使いよく泡立て、手のひら、甲、指先、つまめ、指の間を洗い、よくすすぎます。そして清潔なハンカチでふきましょう。	沖縄県の郷土料理について (郷土料理の資料をご覧ください。)	カレーのスパイスについて スパイスは香辛料ともいいます。料理に、独特の風味や香り、辛味などを付ける役目をします。カレーにはたくさんのスパイスが使われています。胃の働きを活性化して、食欲を起させる働きや、食べ物を噛みくだく働きもあります。	ミネストローネについて みなさんにクイズです。ミネストローネはどこの国の料理でしょう。①イタリア ②アメリカ ③ドイツ 正解は①のイタリアです。イタリア語でミネストローネは「真だくさん」という意味があるそうです。	鶏肉について 鶏肉は、部位によって、もも肉、むね肉、手羽、ささみなどに分けられ、焼いたり揚げたり煮込んだりいろいろな料理に使われます。たんぱく質が多く含まれ、体をつくるものになる働きがあります。
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
きゅうりの びりつけ はるまき ごはん にくくだんの ちゅうかに	うらかみそぼろ ミンチカツ むぎごはん しらたまじる	こんぶあえ さかなの マスタードやき むぎごはん じゃがいもの ベーコンに	ツチとやさいの すのもの オムレツ パインパン ポーク ビーンズ	きりぼしだいこの すのもの さかなフライ とりごぼう ごはん みそしる
春巻きについて 春巻きは中国料理の点心の一つで、豚肉、しいたけなどを炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。名前の由来は、包まれた「野菜」にあります。昔、立春(春が始まる日)に新芽を出す野菜を使っていたことから名付けられたそうです。	浦上そぼろについて 浦上そぼろは、ポルトガルの宣教師から長崎浦上地区の人々に伝えられた料理です。「そぼろ」とは、あらいせん切りを意味する「粗おぼろ」からついたといわれています。家庭料理として続いてきた、長崎市の郷土料理の一つです。	マスタードについて からしには、洋からしと和からしの2種類があります。和からしは「からし菜」という植物の種、洋からしは「黒からし」と「白からし」という植物の種が使われます。洋からしはマスタードとも呼ばれ、辛さは控えめです。今日は、魚のマスタード焼きです。	パインパンについて 甘くておいしいパインパンには、乾燥フルーツのドライパインナップルが入っています。ドライパインナップルには、生のパインナップルの約1.5倍の食物繊維が含まれています。食物繊維には、便秘を防ぐ働きがあります。	切り干し大根について 切り干し大根は、大根を切って干したものです。生の干根を干すと長期間保存でき、甘味も増しておいしくなります。切り干し大根には、生よりも、カルシウムや、鉄分などが、多く含まれています。残さず食べましょう。



よくかわほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

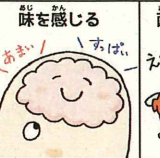
だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



菌の増殖を抑える



菌の表面を修復する



令和6年度 6月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示について、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ ろ ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー-kcal たんぱく質g	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる			
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質		
3	月	 中 総 体 振 休 									
4	火	麦ごはん						米 麦		732 34.4	
		牛乳	乳		牛乳						
		豚肉とチンゲン菜の スープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豚肉 豆腐		チンゲンサイ こねぎ	とうもろこし えのきだけ	さとう でん粉			
		鶏肉の照り焼き	小麦、大豆	鶏肉				さとう			
5	水	梅の香あえ	小麦、大豆				キャベツ きゅうり	さとう		814 32.2	
		麦ごはん						米 麦			
		牛乳	乳		牛乳						
		うま煮	小麦、大豆、魚	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
6	木	ししゃも磯の香フライ	小麦、大豆、魚		ししゃも磯の香 フライ				油	767 32.2	
		かみかみきんぴら	小麦、いか、ごま、 大豆	さきいか		にんじん いんげん	れんこん ごぼう	さとう	ごま 油		
		コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン			
		牛乳	乳		牛乳						
7	金	ホワイトシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	878 35.6	
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				むき枝豆 ごぼう とうもろこし	さとう	ごま 油		
		わかめごはん			わかめ			米 麦			
		牛乳	乳		牛乳						
10	月	五目うどん	小麦、大豆、魚、 魚だし	はんぺん 鶏肉 油揚げ		にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ	うどん		805 33.7	
		ぶりのごまだれかけ	小麦、ごま、大豆、魚	ぶり			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま		
		豚肉と野菜の炒め物	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉		ピーマン	キャベツ しめじ		ごま油		
		麦ごはん						米 麦			
11	火	牛乳	乳		牛乳					761 35.6	
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
		いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮							
		もやしとピーマンの 酢の物	小麦、大豆			ピーマン 赤ピーマン	もやし	さとう			
12	水	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		781 32.1	
		牛乳	乳		牛乳						
		ひよこ豆の カレースープ	小麦、大豆、鶏肉	ひよこ豆 鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油		
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなごフライ				油		
13	木	ごまドレッシング サラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	781 32.1	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト						
		麦ごはん						米 麦			
		牛乳	乳		牛乳						
14	金	肉じゃが	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		781 32.1	
		干草焼き	小麦、卵、乳、大豆、 鶏肉、魚だし	干草焼き							
		ひじきとあさりの 炒り煮	小麦、大豆、貝	鶏肉 あさり	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油		
		麦ごはん						米 麦			

