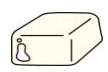
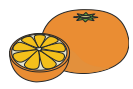
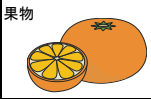
6月　給食献立予定表

令和5年度
美祢市立厚保学校給食共同調理場

日	曜	献立	主な材料 (赤)体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆	(赤)体を作る 2群 牛乳・小魚・海草	(緑)体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	(緑)体の調子を整える 4群 その他の野菜果物	(黄)エネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	(黄)エネルギーになる 6群 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) 小	中	家庭でとりたい食品
1	木	パン　牛乳		牛乳			パン		663 28.1 2.2	738 30.4 2.5	小魚
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレードジャム　砂糖				
		野菜ソテー			にんじん　ピーマン	たまねぎ　とうもろこし		油			
		ABCスープ	ベーコン		にんじん　小松菜　いんげん	たまねぎ	じゃがいも ＡＢＣマカロニ				
		【食育月間】今月は、食育月間 です。食べることは生きる上で欠かすことができないものであり、健康な生活を送るための基本となります。平成16年6月に食育基本法ができました。毎月19日は「食育の日」として決められ、食べることを考える日となっています。食べ物はみなさんの体を作ります。そして、食べ方で心を作ります。どんな食べ物を食べたらよいか、またどのように食事をしたらよいか考えながら食事をしましょう。									
2	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		602 23.9 1.8	741 29.0 2.3	卵
		豚じゃが	豚肉　生揚げ		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　しらたき　砂糖	油			
		しそひじき和え		しらす干し　しそひじき	ほうれん草　にんじん	キャベツ　きゅうり		ごま			
		【ほうれん草】しそひじき和えに、ほうれん草が入っています。給食では、美祢市内産のほうれん草を使っています。ほうれん草には、鉄分が含まれています。ほうれん草に含まれる鉄分は、肉や魚、卵などの動物性たんぱく質やビタミンCが多く含まれる食べ物と一緒に食べると吸収率が上がります。									
5	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		617 26.5 1.8	757 31.7 2.3	果物
		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
		かみかみ和え	大豆		小松菜　にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま			
		沢煮椀	豚肉		にんじん	たまねぎ　ごぼう　たけのこ きぬさや　しいたけ	でんぷん				
		【歯と口の健康週間】6月4日～10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。この期間中、給食ではかみ応えのある食材や、丈夫な歯を作るもとになるカルシウムを多く含む食材を取り入れています。よくかんで食事をすると、肥満を予防したり、頭の働きをよくしたり、歯の病気を予防したりなど、体にとってよいことがたくさんあります。一口に30回を目安によくかんで食べましょう。									
6	火	アップルパン　牛乳		牛乳		ドライアップル	パン		693 26.0 2.9	820 30.6 3.6	海藻
		じゃがいものミートグラタン	牛肉　豚肉	チーズ		たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ　油			
		きのこスープ	ベーコン		ほうれん草　にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ　えのきたけ　しいたけ					
		【じゃがいものミートグラタン】じゃがいものミートグラタンは、厚保調理場で一つずつ手作りします。切ったじゃがいもをゆでてカップに並べて、その上に豚肉と牛肉、たまねぎ、とうもろこしで作ったミートソースをかけ、ホワイトソースとチーズを載せて、オーブンで焼いて作ります。									
7	水	発芽玄米ご飯　牛乳		牛乳			米		580 23.9 1.5	717 28.9 1.8	魚介類
		筑前煮	鶏肉　生揚げ　ちくわ		にんじん　いんげん	たけのこ　れんこん　しいたけ	さといも　こんにゃく　砂糖	油			
		たくあん和え			小松菜　にんじん	キャベツ　もやし　たくあん		ごま			
		【筑前煮】筑前煮は、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」と呼ばれています。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から「がめ煮」とも呼ばれています。今日の給食では、歯ごたえのある、れんこんやたけのこ、こんにゃく、ちくわが入っています。									
8	木	パン　いちごジャム　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム		679 27.1 3.1	787 31.9 3.8	果物
		鮭ボールのクリームシチュー	鮭ボール　白花豆	牛乳	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　しめじ とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ			
		ブロッコリーのサラダ	マグロ水煮		ブロッコリー　にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	油			
		【歯を丈夫にする栄養素①】丈夫な歯を作るためには、「カルシウム」とカルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」を一緒にとることが大切です。今日の給食のクリームシチューには、ビタミンDを多く含む鮭としめじが入っています。丈夫な歯を作るためには、カルシウムのほかにもさまざまな栄養素が関わっています。歯の健康のためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。									
9	金	しらすチャーハン	炒り卵　チキンハム	しらす干し	にんじん　ピーマン	たまねぎ　しいたけ	米	油	581 21.8 2.1	715 26.3 2.9	乳製品
		牛乳		牛乳				ごま油			
		切り干し大根のピリ辛炒め	ちくわ		にんじん　いんげん	切り干し大根	こんにゃく　砂糖				
		春雨スープ	豆腐　豚肉		チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ　もやし	春雨				
		【歯を丈夫にする栄養素②】歯の材料になる主な栄養素は、カルシウムです。大人の歯は、一生使い続ける大切なものなので、成長期の時期にカルシウムをとって丈夫な歯を作ることが大切です。カルシウムを多く含む食べ物には、牛乳・乳製品、海藻、小魚などがあります。									
12	月	麦ご飯　のりの佃煮　牛乳		牛乳　のりの佃煮			米　大麦		577 25.0 2.9	713 30.6 3.7	大豆製品 
		豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉　みそ		にんじん　いんげん	キャベツ　たまねぎ たけのこ	砂糖	油			
		県産ハモつみれのすまし汁	ハモつみれ	わかめ	にんじん　小松菜	たまねぎ　しいたけ					
		【地場産給食】12日～19日の1週間は地場産給食週間です。美祢市内産や山口県産の食材を多く取り入れた給食が出ます。今日の給食では、米・大麦・みそ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・じゃがいもが美祢市内産、牛乳・豚肉・ハモつみれ・わかめ・小松菜・いんげん・キャベツ・たけのこ・のりの佃煮が山口県産です。地元でとれた食材を味わいながらおいしくいただきましょう。									
13	火	パン　牛乳		牛乳			パン		676 22.8 2.8	786 25.9 3.3	魚介類
		県産ポークコロッケ	県産ポークコロッケ					揚げ油			
		ほうれん草のゆずきちサラダ			ほうれん草　にんじん	キャベツ　きゅうり 長門ゆずきち	砂糖	油			
		アスパラガスの豆乳スープ	ベーコン　豆乳		にんじん	たまねぎ　アスパラガス	じゃがいも	ホワイトルウ			
		【アスパラガス】給食のアスパラガスは、東厚保町川東の農事組合法人「植柳ファーム」様が作られたものを使っています。アスパラガスは太陽の光を浴びて、1日で10cm、夏場になると30cmも伸びるそうです。名前の由来にもなった「アスパラギン酸」を多く含み、疲労回復に効果があります。今日は、県産の豆乳と一緒にスープにしました。									
14	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		610 21.2 2.3	755 25.4 2.9	卵
		しらす和え		しらす干し	小松菜　にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま			
		カレーうどん	鶏肉　油揚げ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ	うどん　じゃがいも でんぷん	カレールウ　油			
		【大麦】山口県内の大麦の生産量の約6割を美祢市内が占めています。給食の麦ごはんには、山口県産の大麦を押し麦に加工したものを米に混ぜて炊いています。大麦には、食物繊維が豊富に含まれており、お腹の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりする効果があります。									

※学校給食の山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県等から一部助成を受けています。

	曜	献立	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		家庭でとりたい食品
			(赤)体を作る		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	小	中	
15	木	セルフウインナードック	ウインナー		にんじん	キャベツ	パン　砂糖	油	696 26.5 3.3	778 29.9 3.8	きのこ
		牛乳		牛乳							
		ぶちうま野菜スープ	チキンボール　大豆		ほうれん草　トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ					
		みかんゼリー					みかんゼリー				
		【みかん】山口県内でのみかん栽培は、周防大島町で盛んに行われています。みかんには、ビタミンCが豊富に含まれており、風邪を予防したり、粘膜を強くしたりする働きがあります。今日は、県産のみかんを使ったゼリーです。									
16	金	親子丼	卵　鶏肉		にんじん	たまねぎ　しいたけ	米　焼き麩　砂糖　でんぷん	油	567 23.1 1.1	710 28.7 1.5	野菜
		牛乳		牛乳							
		いそか和え		のり	ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖				
		【地場産食材】今月の給食で使っているたまねぎとじゃがいもは、西厚保町原の農事組合法人「深土」様が作られたものです。地場産食材を用いることで、旬の食材が新鮮な状態で入手でき、料理の味も素材の持ち味を活かした調味をすることができます。新鮮で旬な地場産食材をおいしくいただきましょう。									
19	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		638 26.6 1.8	790 32.5 2.3	海藻
		豚キムチ	豚肉　生揚げ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　白菜キムチ　キャベツ	でんぷん　砂糖	油			
		ワンタンスープ	ミートボール		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ　きくらげ	タンメン				
		【キムチ】キムチは、白菜などの野菜に塩や唐辛子、にんにくなどの調味料を漬けた韓国の漬け物です。もとは朝鮮半島の冬の厳しい寒さに備えた保存食で、野菜を塩漬けしたものからはじまったそうです。韓国には、白菜のキムチの他に、きゅうりや大根、魚介類をつかったキムチもあります。									
20	火	パン　牛乳		牛乳			パン		602 27.2 2.8	720 31.9 3.5	小魚
		魚のマヨネーズ焼き	白身魚			たまねぎ　しめじ		ノンエッグマヨネーズ			
		ほうれん草のソテー			ほうれん草　にんじん	とうもろこし		オリーブ油			
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん　いんげん	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも				
		【マヨネーズ】マヨネーズは、もともとフランス料理で肉用のソースとして作られたものです。主な材料は卵、油、酢、塩、こしょうです。これらをよく混ぜて作ります。給食では、卵の入っていないノンエッグタイプのマヨネーズを使っています。今日は、魚のマヨネーズ焼きにしました。焼くことで香ばしさも出て、サラダとはまた違った味わいになっています。									
21	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		582 17.4 1.5	704 20.1 1.8	いも類
		春巻き	春巻き					揚げ油			
		キャベツのごま酢和え			にんじん	キャベツ　きゅうり　もやし	砂糖	ごま　ごま油			
		中華スープ	豆腐　鶏肉		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ					
		【中国料理】中国は国土が広いため、地域によって食べ物の味付けも異なります。主な種類は、北方の北京料理や内陸の四川料理、東部の上海料理、南部の広東料理があります。今日の給食に出ている春巻きは広東料理の一つです。									
22	木	黒糖パン　牛乳		牛乳			パン　黒糖		672 29.0 2.2	793 34.0 2.8	果物
		アスパラガスのマスタードソテー	ウインナー		にんじん	たまねぎ　アスパラガス　とうもろこし		オリーブ油			
		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉　大豆		トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　砂糖	油			
		【アスパラガスのマスタードソテー】今日のアスパラガスのソテーには、味付けにマスタードを使っています。マスタードやカレー粉などの香辛料を用いることで、風味が加わり、調味料を控えることができ、減塩につながります。									
23	金	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース	米　大麦　じゃがいも	カレールウ　油	664 24.1 2.7	808 28.7 3.3	野菜
		牛乳		牛乳							
		海藻サラダ	マグロ水煮	海藻ミックス	ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
		【カレー】カレーは、インドで生まれイギリスへと伝わり、日本へ入ってきました。インドにはカレー粉がなく、いろいろなスパイスを組み合わせて味つけをします。日本のカレーは、小麦粉とバターで作ったルゥが入っているのでとろみがあるのが特徴です。									
26	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		620 27.6 2.2	709 31.1 2.8	果物 
		さばの塩焼き	さば								
		五目きんぴら	大豆　平天		にんじん　いんげん	れんこん	こんにゃく　砂糖	ごま　油			
		たまねぎのみそ汁	生揚げ　みそ	わかめ	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも				
		【日本型食生活】ごはんと汁物に、おかずを2～3種類組み合わせた伝統的な和食の形を、一汁二菜または一汁三菜といいます。このような食事は、使われる食品の数も多く、栄養素のバランスがとりやすくなります。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事を「日本型食生活」といいます。日本型食生活を見直し、健康的な食生活を送りましょう。									
27	火	パン　牛乳		牛乳			パン		660 26.6 2.8	789 31.7 3.5	野菜
		ミートボール	ミートボール								
		こまツナソテー	マグロ水煮		小松菜　にんじん	キャベツ		油			
		コーンクリームスープ	鶏肉　白花豆	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ			
		【小松菜】小松菜の名前は、東京都江戸川区の小松川地域で栽培されていたことが由来だそうです。小松菜はβカロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があります。また、野菜の中ではカルシウムも多く含まれているので、歯や骨の健康維持にも役立ちます。									
28	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		579 25.7 2.3	709 31.1 3.0	種実類
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
		茎わかめ和え		茎わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり					
		かきたま汁	卵　生揚げ		にんじん　ほうれん草	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん				
		【卵】卵は、体を作るたんぱく質や貧血を予防する鉄分、目の働きを助けるビタミンAなどさまざまな栄養素がバランスよく含まれています。たんぱく質は、アミノ酸で構成されています。アミノ酸には、体の中で作られないものがあり、食事からとらなければなりません。卵には、体の中で作られないアミノ酸がバランスよく含まれています。									
29	木	パン　マーマレードジャム　牛乳		牛乳			パン　マーマレードジャム		661 26.9 2.6	781 31.8 3.2	果物 
		ソーススパゲティ	豚肉　かまぼこ　かつお節	青のり	にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ	スパゲティ　砂糖	油			
		中華サラダ			小松菜　にんじん	きゅうり　もやし　きくらげ	砂糖	ごま　ごま油			
		【スパゲティ】スパゲティはイタリア発祥の料理で、日本では江戸時代の終わりに食べ始められたと言われています。今では、梅やたらこ、納豆、きざみのりなどの日本独特のスパゲティも多くありますね。今日は焼きそば風のソース味のスパゲティにしました。									
30	金	菜飯　牛乳		牛乳		青菜	米		587 25.5 1.9	722 30.9 2.2	卵
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉　高野豆腐		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　しらたき　砂糖　でんぷん	油			
		小松菜のおかか和え		かつお節	小松菜　にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖				
		【じゃがいも】じゃがいもは、さまざまな品種がありますが代表的な品種は、ホクホクした粉質系の男爵やキタアカリ、煮崩れしにくい粘質系のメークイーンがあります。いも類では珍しくビタミンCが豊富に含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCは、デンプンに包まれているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。									

（献立は都合により変更する場合があります。）