

梅雨の季節になりました。梅雨時期は、じめじめとしていて食中毒菌が発生しやすい季節です。給食室でもいつも以上に衛生管理に気を付け、安全な給食を提供できるように心がけています。皆さんも手洗いをしっかりしてから給食を食べましょう。



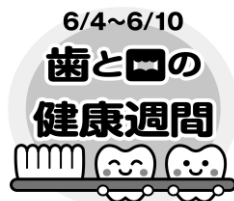
☆お原直い

- ・ おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
 - ・ 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてきましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------



	月	火	水	木	金
献立名	かみかみ3択クイズ <small>レベル★=かんたん レベル★★=ちよつとむずかしい レベル★★★=とてもむずかしい</small> Q1 かんたん かたい食べばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？ ① 約39回 ② 約390回 ③ 約3900回 Q2 かんたん かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？ ① 歯を増やす ② 虫歯を防ぐ ③ 消化を悪くする Q3 かんたん どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？ ① 水分が多い食べ物 ② 水分が少ない食べ物 ③ やわらかい食べ物 Q4 かんたん よくかむと、体のどこの働きが活発になる？ ① 脳 ② 目 ③ 足 Q5 かんたん かむ回数を増やすには、どんな食べ方がいい？ ① 水分をとりながら食べる ② 料理を細かく切って食べる ③ かたさの違う具と一緒に食べる		<p>このクイズは、Q1-Q3は口の中の手や歯をきれいにする役割がある。Q4-Q5は口の中の手や歯をきれいにする役割がある。Q6-Q7は口の中の手や歯をきれいにする役割がある。Q8-Q9は口の中の手や歯をきれいにする役割がある。</p>	1 はし ① ごはん ② わりほ だいこん にももの 割干し大根の煮物 ③ かつおみそ	2~5年生のみ ① コーンライス ② お魚グラタン ③ もずくスープ
材料	血や肉や骨になる 体の調子を整える エネルギーになる		牛乳 ②ぶたにく さつまあげ ③とうふ うずらたまご ③わかめ ②にんじん たまねぎ ②キャベツ ピーマン ③ゆかり ③にんじん たまねぎ ①わかめ ①こめ ②あぶら ③ごま ごまあぶら	牛乳 ②ぶたにく さつまあげ ③ロースたけ ②にんじん たまねぎ ②しいたけ こまつな ③バナナチップ ①パン ②うどん あぶら ③アーモンド くるみ ③くろざとう	牛乳 ②たら パーコン チーズ ②とうふ もずく ①コーン ②たまねぎ パセリ ③にんじん たまねぎ ③えのきだけ こまつな ①こめ バター ②こめこ マーガリン ②塩 こしょう 酒 コンソメ ③醤油 酒 塩 鰹節(だし)
その他・調味料等	エネルギー・たんぱく質		③カツパフ トマトソース にんにく ③ピーマン 塩 ③醤油 酢 ②ツナ ココナツヤ 豆板醤 ②醤油 ③醤油 酒 鶏がらスープ ②みりん 醤油	②醤油 酒 鰹節(だし) ③酒 630kcal/28.2g	②塩 こしょう 酒 コンソメ ③醤油 酒 塩 鰹節(だし) 657kcal/28.7g
献立名	5 ① コッペパン ② レーズンクリーム ③ ポークビーンズ ④ パインサラダ	6 はし ① ごはん ② ほうろく 回鍋肉 ③ わかめスープ	7 はし ① こがたバターパン ② わふう 和風カレーうどん ③ バナナッツ	8 はし ① おぎごはん ② きびなごのにらだれ ③ 豚汁	9 はし ① ごはん ② にくじゃが ③ こんぶあえ
材料	牛乳 ③ぶたにく だいず ③チーズ スキムミルク ③にんじん たまねぎ ③えだまめ ④キャベツ ④きゅうり パイン にんじん ①パン ②チーズ ソーダ ③じゃがいも マーガリン ④はちみつ あぶら	牛乳 ②ぶたにく あかみそ ③とうふ うずらたまご ③わかめ ②にんじん たまねぎ ②キャベツ ピーマン ③ゆかり ③にんじん たまねぎ ①わかめ ①こめ ②あぶら ③ごま ごまあぶら	牛乳 ②ぶたにく さつまあげ ③ロースたけ ②にんじん たまねぎ ②しいたけ こまつな ③バナナチップ ①パン ②うどん あぶら ③アーモンド くるみ ③くろざとう	牛乳 ②きびなご ③ぶたにく あぶらあげ みそ ②にら ③にんじん だいこん ごぼう ③ねぎ こんにゃく ①こめ むぎ ②あぶら さとう ごま ③じゃがいも あぶら	牛乳 ②ぎゅうにく あつあげ ②うずらたまご ③こんぶ ②にんじん たまねぎ ③ゆかり ②いとこんにゃく グリンピース ③キャベツ きゅうり にんじん ①こめ ②じゃがいも さとう あぶら ③さとう ごま
その他・調味料等	③カツパフ トマトソース にんにく ③ピーマン 塩 ③醤油 酢	②ツナ ココナツヤ 豆板醤 ②醤油 ③醤油 酒 鶏がらスープ	②カレー粉 酒 醤油 塩 ③わかめ ②みりん 醤油	②カツパフ 酢 醤油 みりん ③わかめ 酒 煮干し(だし)	②醤油 酒 みりん ③わかめ ③醤油 酢
エネルギー・たんぱく質	643kcal/24.9g	576kcal/24.0g	608kcal/25.3g	608kcal/23.8g	635kcal/25.7g

6月

こはん
後半

よていこんだて表

令和5年度
鹿児島市立紫原小学校

	月	火	水	木	金	
献立名	12	13	14 はし	15	16 はし	
	① 黒糖パン ② 豆とウィンナーのトマト煮 ③ すいか ④ うまかってん	① ごはん ② 奄美の鶏飯 ③ メンチカツ	① コッペパン ② マーシャルビーンズ ③ ピリ辛フォー ④ 切りほしだいこんの和え物	① キムチチャーハン ② 中華風コーンスープ ③ ヨーグルト	① おぎごはん ② さばの香草焼き ③ ほうれん草ソテー ④ 大豆入り味噌汁	
	材	牛乳 ②とりにく ウィンナー ②いんげんまめ ひよこまめ ②チズ ④だいす にほし コブ	牛乳 ②とりにく たまご ③メンチカツ (ぶた)	牛乳 ③ぶたミンチ やきぶた	牛乳 ①ぶたにく やきぶた ②ベーコン たまご ③ヨーグルト	牛乳 ②さば ④だいす あつあげ ④わかめ みそ
	料	②にんじん たまねぎ トマト ②えだまめ マッシュルーム ③すいか	②にんじん しいたけ ②ねぎ つぼつけ ②しょうが ぶかねぎ	③にんじん たまねぎ もやしわか ③ぶかねぎ たけのこ 片アヲ ④きりほしだいこん きゅうり コブ	①にんじん えだまめ コーン ①はくさいキムチ ②にんじん ②たまねぎ コーン なら	③ほうれん草 コーン ④にんじん だいこん ④ねぎ えのきだけ
その他・調味料等	②ニンニク ケチャップ ソース ②コンソメ 醤油 ワイン 塩	②醤油 酒 みりん 塩 ②鶏がら (だし)	③コブ ヨカ 豆板醤 酒 醤油 ③鶏がら ④醤油 酢	①コブ 醤油 塩 こしょう ②醤油 塩 こしょう 片アヲ	②香草ソング ③塩 こしょう ④煮干し (だし)	
エネルギー/たんぱく質	604kcal/26.3g	590kcal/22.2g	608kcal/23.9g	622kcal/25.4g	619kcal/30.3g	
献立名	19	20	21 はし	22 はし	23	
	① たてわりパン ② ツナサンドの真 ③ マヨネーズ ④ ABC スープ	① サフランライス ② シーフードドリア ③ 茎わかめのソテー	① 小型りんごパン ② イタリアンスパゲティ ③ こんにゃくサラダ	① おぎごはん ② 豚肉のおろしあえ ③ ごぼう団子汁	① ごはん ② 親子どんぶり ③ きんぴら大豆 ④ ももゼリー	
	材	牛乳 ②とりにく えび いか ②まぐろフレーク ④とりにく ベーコン	牛乳 ②とりにく ②えび いか ②あさり チーズ ギョウコ ③くわかめ かまぼこ	牛乳 ②ぶたにく ベーコン チーズ ③かいそうミックス	牛乳②ぶたにく ③ごぼうだんご (さかなすりみ) ③あつあげ みそ	牛乳 ②とりにく たまご ②かまぼこ ③だいす
	料	②たまねぎ ごぼう コブ パセリ ③にんじん たまねぎ ③キャベツ ほうれん草	②にんじん たまねぎ ②パセリ しめじ ③にんじん もやし コーン	①ドライトマト ②にんじん たまねぎ ②ピーマン マッシュルーム ③こんにゃく ③キャベツ きゅうり コーン	②だいこん ③にんじん だいこん ねぎ ③だいすもやし	②にんじん たまねぎ ②ねぎ しいたけ ②にんじん ごぼう
その他・調味料等	②塩 こしょう ④チキンブイヨン ④醤油 塩 こしょう ワイン	①サフランの素 ②コブ コブ ワイ ②塩コブ 片アヲ③醤油 みりん	②コブ ワイ ケチャップ ソース 醤油 ②コブ ③醤油 酢	②醤油 酒 ヨカ 唐辛子 ③ヨカ 鰹節 (だし)	②醤油 酒 みりん 塩 ②醤油 酒 唐辛子	
エネルギー/たんぱく質	610kcal/23.5g	623kcal/23.5g	626kcal/22.7g	642kcal/25.6g	620kcal/26.8g	
献立名	26	27 はし	28	29	30 はし	
	① バターパン ② マカロニシチュー ③ アーモンドいりこ ④ みかんジュース	① ごはん ② 厚揚げの中華煮 ③ ミニ春巻き	① コッペパン ② キャラメルジャム ③ 鶏のピザソース炒め ④ ふわふわスープ	① おぎごはん ② ポークカレー ③ ひじきサラダ	① ごはん ② チンジャオロース ③ 春雨スープ	
	材	牛乳 ②とりにく ベーコン ②チーズ きゅうにゅう ③にほし	牛乳 ②ぶたにく あさり ②あつあげ つくね (とり) ③はるまき (ぶた)	牛乳 ③とりにく ④たまご チーズ	牛乳 ②ぶたにく レンズまめ ②スキムミルク チーズ ③ひじき	牛乳 ②ぶたにく ③ベーコン ③ミートボール (とり・ぶた)
	料	②にんじん ほうれん草 ②たまねぎ マッシュルーム ②コーン ④みかんジュース	②にんじん たまねぎ ②キャベツ たけのこ ②こまつな きくらげ	③にんじん たまねぎ しめじ ③ピーマン ④にんじん ④たまねぎ ほうれん草	②にんじん たまねぎ ②えだまめ りんご ③コーン ③きゅうり もやし あかビーマ	②ピーマン たけのこ ③物 にんじん ③にんじん チンゲンサイ ③たまねぎ だいこん キャベツ
その他・調味料等	②塩 こしょう コンソメ ②チキンブイヨン	②ヨカ 醤油 酒 ②オイスターソース	③ピザソース ケチャップ ソース ④醤油 塩 こしょう 片アヲ	②カレー 加粉 ワイ ケチャップ ソース ②コブ ③酢 醤油	②コブ ヨカ 玉ねぎ ヨカ 片アヲ ②豆板醤 ③醤油 酒 塩 鶏がらスープ	
エネルギー/たんぱく質	688kcal/27.8g	627kcal/22.4g	546kcal/25.2g	655kcal/23.6g	626kcal/25.3g	

