

令和6年 6月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内中学校給食センター

日曜	こ ん だ て め い			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線(太字)が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料 8品目 (しよゆ由来の小麦を除く)】 下線(細字)の加工食品は、給食食 材の原材料名【食物アレルギー対 応】に掲載してあります。
	主 食	牛乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3月	①コッパパン 	②牛乳	③豆乳コンスープ ④かみかみサラダ	①コッパパン ③じゃがいも でんぷん クリーム(植物性) ④さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④だいす ひじきのつくだに	③にんじん たまねぎ グリーンピース コーン ④キャベツ きゅうり にんじん	③とりがらスープ こめこホワイトルー コンソメ こしょう	607 747	23.1 27.9	クリーム(植物性) 大豆 ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 砂糖 酵母エキス リン酸塩 カリウム ナトリウム グルタミン酸 Na 香料抽出物 ひじきの佃煮 しょうゆ 砂糖 干しひじき いりごま 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄 Na さつまあげ【小麦】 鶏肉 でんぷん(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 アミノ酸 とりレバー とり肝 でんぷん 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうゆ 酒粕 なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 食塩 アミノ酸 えび団子【えび】 えび たら ぼくろ コンスターチ じゃがいも でんぷん 豚脂 玉ねぎ 大豆 砂糖 発酵調味料 酸味料 えびエキス はたてエキス アミノ酸等 紅麹 ぎょうざ【小麦】 キャベツ 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ なら 大豆粉 粒状大豆たん白 でんぷん加工食品 しょうゆ 酵母 エキス 砂糖 しょうが 小麦粉 植物油 醸造酢 ぶどう糖 水あめ混合異性化液糖 発酵調味料 香辛料 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 唐辛子 にんにく アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB1 いちごジャム 還元麦芽糖水あめ いちご 砂糖 チーズオムレツ【卵・乳・小麦】 液卵 植物油 卵黄 チーズ でん粉発酵調味料 食用卵殻粉 小麦粉 砂糖 加工でん粉 トレハロース アミノ酸 カロチノイド色素 チーズフード かまぼこ 鶏肉すり身 でん粉 米発酵調味料 お魚ふりかけ【小麦】 ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま しょうゆ みりん 鰹風味調味料 鰹削り節 酵母エキス 乾燥マッシュポテト でん粉 青のり 鰹削り節 黒のり かぼちゃ粉末 還元水飴 昆布エキス 粉末水飴 アナトー色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素 ビーフン 米 でん粉 信田煮 豚肉 油揚げ たまねぎ れんこん水煮 たらすり身 にんじん でん粉 粒状大豆たん白 砂糖 豚脂 グリーンピース しょうゆ 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん ポークエキス かつおエキス 酵母エキス アミノ酸等 香料 豆腐用凝固剤 ミートボール 鶏肉 たまねぎ でん粉 豚肉 還元水あめ 植物性たん白 チキンオイル 大豆油 調味料 あじフライ【小麦】 アジ パン粉 小麦粉 増粘剤製剤 ぶどうゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう果汁 着色料 ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄 Na
4火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③ぶたたま丼の具 ④レバーのカレー揚げ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さんおんとう でんぷん ④なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご さつまあげ ④とりレバー	③にんじん たまねぎ しいたけ こまつな だけのこ はねぎ しょうが ④にんにく しょうが レモンかじゅう	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ みりん ④こいくちしょうゆ カレーこ	735 894	31.2 37.5	
5水	①餅割りコッパパン 	②牛乳	③五目うどん ④ツナマヨソテー	①コッパパン ③うどん ④さんおんとう ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④かつおフレーク	③にんじん たまねぎ こだいすもやし ほうれんそう ④にんじん コーン こまつな ごぼう キャベツ	③かつおぶし みりん うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ こしょう	674 831	28.8 35.0	
6木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③キムチなべ ④ぎょうざ(ひとり2こ)	①さつませんだいまい おおむぎ ③さんおんとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えびだんご とうふ ④ぎょうざ	③たまねぎ にんじん だいこん ぶかねぎ えのきたけ にんにく はくさい しょうが はくさいキムチ	③うすくちしょうゆ とりがらスープ とんこつスープ コチュジャン	602 734	24.3 28.8	
7金	①コッパパン 	②牛乳	③鶏肉ときのこのトマトシチュー ④チーズオムレツ ⑤いちごジャム	①コッパパン ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ⑤いちごジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④チーズオムレツ	③にんじん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー セロリ しめじ にんにく トマト	③とりがらスープ ケチャップ ビーフシチュールー のうこうソース コンソメ あかワイン こしょう	646 805	25.5 31.6	
10月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③炒り豆腐 ④茎わかめのごま酢あえ ⑤お魚ふりかけ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さんおんとう サラダあぶら ④さんおんとう ごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ おから かまぼこ ④くわかめ ⑤おさかなふりかけ	③にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ きくらげ こんにゃく ほうれんそう ④にんじん コーン きゅうり えだまめ	③かつおぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ す	600 723	23.9 28.2	
11火	①コッパパン 	②牛乳	③海鮮フォー ④カシューナッツ炒め	①コッパパン ③ビーフン サラダあぶら ごまあぶら ④カシューナッツ さんおんとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび いか ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが ④にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン しょうが にんにく	③とりがらスープ さけ こしょう うすくちしょうゆ ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	593 729	29.5 35.9	
12水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③あさりと玉ねぎのみそ汁 ④信田煮	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③あさり あぶらあげ こめそ むぎみそ ④しのだに	③にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	③にぼし	602 703	24.0 27.0	
13木	①米粉入りパン 	②牛乳	③ミートボールのスープ煮 ④あじフライ	①こめこいりパン ③じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ミートボール ④あじフライ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	③とりがらスープ コンソメ しろワイン こしょう うすくちしょうゆ	611 763	24.2 29.1	
14金	①むぎごはん 	②牛乳	③ポークカレー ④グレープポンチ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④ぶどうゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	③にんじん たまねぎ カリフラワー グリーンピース りんご フルーン ④パイナップル もも みかん	③カレールー カレーこ ウスターソース	643 770	19.8 23.3	

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆
◆◆【世界の料理】は、11日のベトナム応援献立です。また【さつませんだい食育の日】は24日です。◆◆



6月4日～10日は歯と口の健康週間



毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー(アレルギーを引き起こす物質)となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。





食事

+



運動

で発症する食物アレルギーもある!

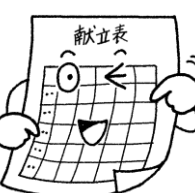
アレルギーとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」といいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類、ナッツ類が多いといわれています。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか?

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。



令和6年 6月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主 食	牛 乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
17 月	①黒砂糖パン 	②牛乳	③高菜ラーメン ④ベーコンと小松菜のソテー	①コッペパン くろざとう ③ラーメン ごま こまあぶら ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ベーコン	③にんじん チンゲンサイ ふかねぎ もやし コーン たかなづけ にんにく ④こまつな にんじん ブロッコリー	③とりがらスープ とんこつスープ 中華だし こしょう うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	654 807	25.9 31.3	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応】に掲載してあります。 高菜漬 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒粕 アミノ酸等 ソルビトール 酸味料 練り梅 梅 赤しそ 梅酢 昆布エキス 砂糖 アミノ酸 アントシアニン色素 ぶどう糖 酸味料 りんご酢 炭酸カルシウム ペニコウジ色素 ウインナー 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 L-グルタミン酸Na コラーゲンゲル シークワーサーゼリー クランニュー糖 シークワーサー果汁 ぶどう糖果糖液糖 こんにやく粉 ゲル化剤 酸味料 香料 着色料 ビタミ ンC クエン酸第一鉄Na ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 粒状植物性たん白 水溶性食物繊維 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖 にんにく 香辛料 加工デンプン しょうが 炭酸Ca セルロース ビロリン酸第二鉄 スライスチーズ【乳】 デューラルチーズ ミルクカルシウム 乳化剤 ビロリン酸第二鉄 ピザソース トマト(ジュース向け) トマトペースト たまねぎ オリーブ油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ガーリック チキンエキス 食塩 オレガノ バジル 酸味料 加工でん粉 アミノ酸等 ちくわ【卵】 魚肉 たまご でんぷん 砂糖 ぶどう糖 アミノ酸等 ビタミンC ソルビトール ちゅうけみそ 米 大豆 アミノ酸 ステビア ブルーベリージャム 還元麦芽糖水あめ ブルーベリー 砂糖 シーズニングソルト コーングリッツ 食塩 ガーリック でん粉 ホワイトペッパー パプリカ セージ パセリ レモンパウダー タラゴン ディルウィード アミノ酸 トレハロース グァーガム L-グルタミン酸ナトリウム トック 米粉 酒粕 pH調整剤 乳化剤 フレンチドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 香辛料 アミノ酸 増粘多糖類 香辛料抽出物 水あめ 麦芽糖 寒天 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 セラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビロリン酸鉄 
18 火	①むぎごはん 	②牛乳	③肉じゃが ④梅風味あえ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ざらめ さんおんとう サラダあぶら ④こま	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ	③たまねぎ にんじん いんげん しらたき しょうが ④キャベツ にんじん きゅうり だいこん	③かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ	594 717	24.3 28.8	
19 水	①コッペパン 	②牛乳	③ポトフ ④きびなのオーロラソース	①コッペパン ③じゃがいも ④でんぷん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④きびなご こめみそ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう ④ケチャップ みりん	633 779	28.2 34.2	
20 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③もずくスープ ④タマナーチャンプルー ⑤シークワーサーゼリー	①さつませんだいまい おおむぎ ③こまあぶら でんぷん ④さんおんとう サラダあぶら ⑤シークワーサーゼリー	②ぎゅうにゅう ③ベーコン もずく たまご ④ぶたにく とうふ さつまあげ かつおぶし	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが ④キャベツ にんじん	③とりがらスープ ちゅうかだし さけ うすくちしょうゆ ④さけ みりん うすくちしょうゆ	609 726	22.1 25.9	
21 金	①丸型カットコッペパン 	②牛乳	③コンソメスープ ④ハンバーグのピザソース ⑤スライスチーズ(中のみ)	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう ④オリーブあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ハンバーグ ⑤スライスチーズ(中のみ)	③にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ カリフラワー ④たまねぎ にんにく パセリ バジル トマト	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ ④ピザソース ケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	631 839	28.4 38.5	
24 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③大豆の五目煮 ④ぶたみそ	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ざらめ ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ だいず ④ぶたにく だいず ちゅうけみそ	③にんじん たけのこ れんこん いんげん こんにやく しいたけ ④ごぼう	③かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ ④みりん	657 797	30.0 36.0	
25 火	①コッペパン 	②牛乳	③クラムチャウダー ④鶏肉のハーブ焼き ⑤ブルーベリージャム	①コッペパン ③じゃがいも クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン でんぷん ⑤ブルーベリージャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく あさり とうにゅう ④とりにく	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④シーズニングソルト しろワイン	654 815	32.1 40.4	
26 水	①むぎごはん 	②牛乳	③トック入りわかめスープ ④シャキシャキそぼろごはんの具	①こめ おおむぎ ③トック ごま こまあぶら ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④とりにく だいず	③にんじん だいこん えのきだけ はねぎ たけのこ しょうが ④たまねぎ ほしだいこん えだまめ コーン	③とりがらスープ ちゅうかだし こしょう うすくちしょうゆ ④さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	627 758	23.1 27.4	
27 木	①コッペパン 	②牛乳	③ポークビーンズ ④花花サラダ ⑤ヨーグルト	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④フレンチドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこめめ マローファットピース あかいんげんまめ ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ にんにく えだまめ マッシュルーム トマト ④ブロッコリー にんじん カリフラワー きゅうり	③あかワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース こしょう	653 792	27.4 32.6	
28 金	①むぎごはん 	②牛乳	③かぼちゃのみそ汁 ④肉野菜しょうが炒め	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④ぶたにく かんてん	③かぼちゃ だいこん にんじん えのきだけ こだいずもやし ふかねぎ ④にんじん たまねぎ こまつな キャベツ いんげん にんにく しょうが	③にぼし ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけみりん	601 721	24.6 29.1	

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆

◆◆【世界の料理】は、11日のベトナム応援献立です。また【さつませんだい食育の日】は24日です。◆◆



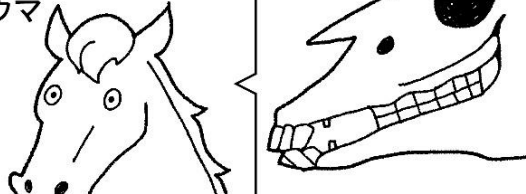
くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ



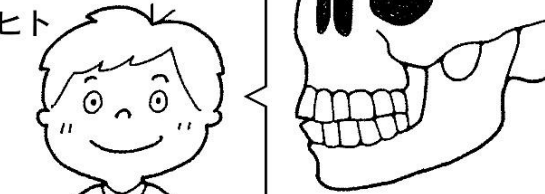
鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。

ウマ



かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。

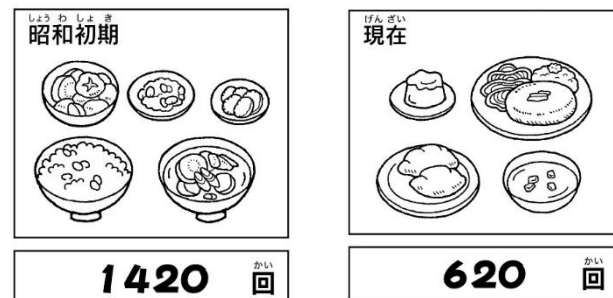
ヒト



犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりないやわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。かみごたえのあるものを意識して取り入れましょう。