



6月こんだてよていひょう



部分は、かみかみメニューです。

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
こんだてめい	 ④かみかみソテー ①麦ごはん ③なかよしどんぶりの具	 ④野菜のレモンサラダ ①麦ごはん ③肉団子と豆のケチャップ煮	 ④新ごぼうの塩昆布炒め ①麦ごはん ③肉じゃが	 ④きびなごの更紗揚げ ⑤添え野菜 ⑥菜の花ふりかけ ①麦ごはん ③南瓜のみそ汁	 ⑤青梅ゼリー ④キャベツとコーンのサラダ ①ロールパン(幼・小低1個) ③青じそペペロンチーノ
	①ぶたにく・たまご・だいず ④かつお ②ぎゅうにゅう	③にくだんこ(とりにく・ぶたにく) だいず・レッドキドニー・おから ②ぎゅうにゅう	③ぎゅうにく・あつあげ ②ぎゅうにゅう ④しおこんぶ	③とうふ・あつあげ・おから・みそ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	③とりにく・ベーコン ②ぎゅうにゅう ③チーズ
	③ほうれんそう ④にんじん ④ほししいたけ・しょうが・たまねぎ ④ごぼう・キャベツ	③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③たまねぎ・にんにく・えだまめ ブルーネ ③④コーン ④キャベツ・レモン	③にんじん・さやいんげん ③しょうが・たまねぎ いとこんにやく ④ごぼう	③かぼちゃ・にんじん・はねぎ ③キャベツ ④しょうが ⑤きゅうり	③にんじん・ほうれんそう・しそ ③たまねぎ・にんにく マッシュルーム ④キャベツ・きゅうり・コーン
	①こめ・むぎ ③でんぶん・さとう ③④あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう ③あぶら ④オリーブオイル	①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま	①こめ・むぎ ④さとう・こむぎこ ④あぶら	①パン ③スパゲッティ ④さとう ③④オリーブオイル
	498 kcal 21.1 g 1.6g 662 kcal 26.3 g 2.0g 808 kcal 32.3 g 2.7g	484 kcal 18.5 g 1.5g 642 kcal 23.2 g 1.9g 785 kcal 28.1 g 2.3g	500 kcal 20.7 g 1.4g 667 kcal 26.2 g 1.8g 813 kcal 31.6 g 2.4g	471 kcal 21.3 g 1.7g 625 kcal 26.9 g 2.1g 755 kcal 32.5 g 2.6g	471 kcal 19.9 g 1.8g 647 kcal 26.2 g 2.4g 747 kcal 30.6 g 2.8g
日(曜)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
こんだてめい	 ④キャベツのピーナッツ和え ①わかめごはん ③割干大根の煮物	 ④ごぼうのナッツがらめ ①少なめ麦ごはん ③五目うどん	 ④玉葱ドレッシングサラダ ①麦ごはん ③チキンカレー	 ④しいらのオィネーズソース焼き ①コッパン(幼ロールパン) ③貝だくさん野菜スープ	 ⑤ヨーグルト(中のみ) ④ミートボールの甘酢あんかけ ①麦ごはん ③豆腐とわかめの味噌汁
	③とりにく・さつまあげ・あつあげ ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③とりにく・あぶらあげ さつまあげ・だいず ②ぎゅうにゅう	③とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ スキムミルク ④かつおぶし	③とりにく・だいず ④しいら・みそ ②ぎゅうにゅう ④チーズ	③とうふ・おから・みそ ④ミートボール(とりにく・ぶたにく) ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤ヨーグルト(中のみ)
	③にんじん・さやいんげん ④ほうれんそう ③ほしだいこん・ほししいたけ こんにやく ④キャベツ	③にんじん・はねぎ ③たまねぎ ④ごぼう	③④にんじん ④オクラ ③にんにく・ブルーネ・りんご ③④たまねぎ ④キャベツ・きゅうり	③にんじん・グリーンアスパラガス ④ほうれんそう・パセリ ③えだまめ・コーン・たまねぎ キャベツ	③にんじん・はねぎ ③④たまねぎ ③キャベツ ④あかピーマン・あおピーマン きピーマン
	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう ①ごま ④ピーナッツ	①こめ・むぎ ③うどん ④さとう・こむぎこ ④あぶら・ピーナッツ・アーモンド	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま	①パン ③じゃがいも ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう・でんぶん ④あぶら
	462 kcal 18.3 g 1.1g 645 kcal 25.0 g 2.1g 800 kcal 30.4 g 3.1g	500 kcal 18.5 g 1.1g 681 kcal 23.3 g 1.5g 844 kcal 27.9 g 1.9g	526 kcal 18.6 g 1.6g 658 kcal 22.7 g 2.5g 862 kcal 29.2 g 3.8g	406 kcal 25.9 g 1.7g 604 kcal 35.1 g 3.0g 764 kcal 43.1 g 3.7g	457 kcal 18.3 g 1.4g 602 kcal 21.9 g 1.6g 771 kcal 27.5 g 2.4g
日(曜)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
こんだてめい	今週は残食調査期間になります。				
	 ④ひじきとくるみの炒め煮 ①麦ごはん ③筑前煮	 ④ビーンズサラダ ①コッパン(幼ロールパン) ③かぼちゃのポターージュ	 ④和風コロコロポークステーキ ⑤野菜ソテー ①麦ごはん ③かきたま汁	 ④きびなごの南蛮漬 ①麦ごはん ③豆まめみそ汁	 ④みかんサラダ ①コーンツナごはん ③ミネストローネ
	③とりにく ④あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき	③とりにく ④だいず ②ぎゅうにゅう ③チーズ・スキムミルク	③とうふ・たまご ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ	③とうふ・あぶらあげ・だいず おから・とうにゅう・みそ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④きびなご	①かつお ③ベーコン・ウィンナー ②ぎゅうにゅう ③チーズ
	③にんじん・さやいんげん ③ほししいたけ・ごぼう こんにやく・れんこん ④いとこんにやく	③にんじん・かぼちゃ・パセリ ③たまねぎ・しめじ ④コーン・きゅうり・えだまめ にんにく	③ほうれんそう・はねぎ ③⑤にんじん ③しめじ ④にんにく・たまねぎ ⑤もやし・キャベツ	③はねぎ ③④にんじん ④あおピーマン ③えのきだけ ③④たまねぎ ④きゅうり	①パセリ ③にんじん・トマト・さやいんげん ①コーン ③たまねぎ ③④キャベツ ④きゅうり・みかんかん
	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう ③④あぶら ④くるみ	①パン ③こむぎこ ④さとう ③マーガリン ④アーモンド・オリーブオイル	①こめ・むぎ ③でんぶん ④さとう ④ごま・ごまあぶら ⑤あぶら	①こめ・むぎ ④さとう・でんぶん ④あぶら	①こめ ③じゃがいも・マカロニ ③④さとう ③④あぶら
	479 kcal 16.5 g 1.8g 645 kcal 20.5 g 2.2g 785 kcal 24.7 g 2.7g	423 kcal 19.9 g 1.2g 618 kcal 27.2 g 2.0g 785 kcal 34.2 g 2.9g	459 kcal 23.5 g 1.6g 618 kcal 29.4 g 2.1g 750 kcal 35.8 g 2.7g	484 kcal 22.3 g 1.6g 648 kcal 28.0 g 2.0g 787 kcal 34.1 g 2.6g	530 kcal 20.5 g 1.7g 660 kcal 24.8 g 2.1g 819 kcal 30.3 g 2.6g



日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい					
おもに体をつくるものになる食品	③とりこ・あつあげ・おから ③④みそ ④ぶたにく・だいず・なっとう ②ぎゅうにゅう	③とりこ・しらなまめ・しろいんげんまめ ④だいず ②③ぎゅうにゅう ③チーズ ④わかめ	③ぶたにく・うおそうめん・かにかまぼこ ④ぎょうざ(ぶたにく・とりこ) ②ぎゅうにゅう	③ベーコン・たまご ④とりきも・とりこ ②ぎゅうにゅう	①ぶたにく ③にくだんご(ぶたにく・とりこ) ④たまご ②④ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん・はねぎ ④にら ③④だいこん・ごぼう・こんにゃく ④えのきだけ ④にんにく・しょうが	③④にんじん ③たまねぎ・グリーンピース ④コーン・きゅうり	③チンゲンサイ・はねぎ ③⑤にんじん ④にら ⑤ほうれんそう ③にんにく・もやし・コーン ③④キャベツ・たまねぎ・しょうが ⑤きゅうり	③こまつな・にんじん ④にら ③たまねぎ・きくらげ	①③にんじん ①コーン・えだまめ ①③たまねぎ ③キャベツ・しめじ ④バナナ
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑥④ごまあぶら・ごま	①パン ③マカロニ・こむぎこ パンこ ④さとう ③マーガリン ③④あぶら ④アーモンド	①こめ・むぎ ③ちゃんぽんめん ④こむぎこ ③あぶら・ごまあぶら ⑤ごま	①こめ・むぎ ③はるさめ ③④でんぷん ④さとう ④あぶら・ごま	①こめ ④ケーキックス・さとう こむぎこ ①あぶら ④マーガリン
栄養価	529 kcal 24.9 g 1.4g 672 kcal 28.7 g 1.5g 787 kcal 32.4 g 2.1g	494 kcal 21.6 g 1.6g 660 kcal 27.5 g 2.0g 766 kcal 32.2 g 2.4g	472 kcal 20.7 g 1.4g 625 kcal 26.5 g 1.9g 754 kcal 31.4 g 2.3g	495 kcal 22.9 g 1.7g 661 kcal 28.6 g 2.3g 808 kcal 34.9 g 2.9g	516 kcal 19.7 g 1.3g 642 kcal 23.9 g 1.8g 787 kcal 28.8 g 2.4g

日(曜)	30日(月)	献立表の見かた
こんだてめい		
おもに体をつくるものになる食品	①はんぺん・とうふ ④ごぼうのメンチカツ ⑥たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑥やきプリンタルト(スキムミルク)	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん・はねぎ ⑤しそ ③えのきだけ ⑤キャベツ	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤①こめ・むぎ ⑥やきプリンタルト(こむぎこ・さとう) ④あぶら ⑥やきプリンタルト(マーガリン)	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
栄養価	590 kcal 19.2 g 1.6g 706 kcal 21.7 g 2.0g 791 kcal 23.9 g 2.3g	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校 kcal g g

6月16日(月)～20日(金)までの1週間、残食調査を実施します。

食べ残しの量をもとに、実際にどれくらいの栄養素をとることができているかを計算し、不足しているものを、しっかりとれるようにする方法などを研究することを目指すのひとつとしています。みなさんも成長期に必要な栄養素をとれるように、1人分をしっかりと食べるように心がけてください。

6月のさまざまな食の記念日

6月1日
世界牛乳の日

国連食糧農業機関 (FAO) が提唱しています。また6月はJミルクが定めた「牛乳月間」です。

6月6日
梅の日

青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の葵祭で梅が献上されたことが由来です。

6月9日
卵の日

漢字の「卵」が、数字の6と9を組み合わせたと見ることが出来ます。

6月10日
緑豆の日

6と10の語呂合わせが由来です。緑豆は、もやしの種や春雨の原料にもなります。

6月15日
しょうがの日

金沢市にある神社の祭礼の日に由来します。しょうがを始めとする香辛料の神様を祀っています。

6月16日
和菓子の日

平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

