



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) | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | |
|--------|--|--|--|--|--|--|
| こんだてめい | | | | | | |
| | 1群 | ③ぶたにく・いか・だいす | ③ぶたにく・たまご | ③ぶたにく・だいす・ひよこめ | ③あつあげ・おから・みそ | ①ぶたにく・たまご |
| | 2群 | ④とうにゅう | ④だいす | ④とりにく | ④とりにく | ③とうふ |
| | 3群 | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ①ひじき ②ぎゅうにゅう |
| | 4群 | ③あおりの | ④にぼし | ③スキムミルク ④わかめ | ③わかめ | ③あおりの ④わかめ ⑤れんにゅう |
| | 5群 | ③にんじん | ③にんじん・ほうれんそう | ③にんじん・あおピーマン・トマト | ③にんじん・はねぎ | ①③にんじん ③はねぎ |
| | 6群 | ③もやし・キャベツ・たまねぎ ④パインかん・おうとうかん・レモン | ③しょうが・たまねぎ・ほししいだけ | ④あかピーマン | ③たまねぎ ④レモン ⑤キャベツ・コーン | ①たけのこ・グリーンピース ③たまねぎ・えのきたけ ④ほししいだけ・きゅうり |
| 栄養価 | 441kcal 17.7g 1.7g 600kcal 23.3g 2.2g 775kcal 29.2g 3.4g | 513kcal 25.5g 1.6g 682kcal 31.8g 2.0g 830kcal 39.2g 2.7g | 472kcal 19.7g 1.0g 627kcal 24.3g 1.3g 761kcal 29.8g 1.7g | 483kcal 23.4g 1.4g 643kcal 29.0g 1.9g 781kcal 35.2g 2.3g | 509kcal 19.8g 3.2g 610kcal 23.1g 3.6g 738kcal 27.7g 4.9g | |
| 日(曜) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | |
| こんだてめい | | | | | | |
| | 1群 | ③ぶたにく・あつあげ | ③とりにく・だいす | ③ぶたにく・みそ | ③おから ③④みそ | ①さつまあげ・あぶらあげ ③とうふ |
| | 2群 | ④だいす | ④だいす | ④かつおあぶらづけ・だいす | ④とりきも・すなぎも | ①④とりにく ④たまご |
| | 3群 | ②ぎゅうにゅう | ②③ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう ③わかめ |
| | 4群 | ④わかめ | ③チーズ | ⑤ヨーグルト | ③わかめ | ④チーズ ⑥チーズ(中のみ) |
| | 5群 | ③④にんじん | ③にんじん・パセリ | ③④にんじん | ③かぼちゃ・にんじん・はねぎ | ①③④にんじん |
| | 6群 | ③しょうが・たまねぎ・しらたき ④えだまめ ④きゅうり・コーン | ③たまねぎ・たけのこ・キャベツ ④コーン・きゅうり・えだまめ にんにく | ③もやし・キャベツ・コーン ④しらたき・えだまめ | ③もやし ④にんにく・コーン・えだまめ | ①ごぼう・えだまめ ③えのきたけ ③④たまねぎ ⑤だいこん |
| 栄養価 | 459kcal 18.7g 1.5g 624kcal 24.1g 2.0g 775kcal 29.8g 3.3g | 520kcal 22.6g 1.5g 623kcal 26.7g 1.7g 828kcal 34.5g 2.2g | 504kcal 19.5g 1.7g 651kcal 23.4g 2.0g 779kcal 27.8g 2.5g | 489kcal 19.7g 1.6g 649kcal 24.3g 2.0g 786kcal 29.1g 2.5g | 557kcal 25.4g 2.7g 596kcal 25.2g 2.8g 756kcal 32.2g 4.0g | |
| 日(曜) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | |
| こんだてめい | | | | | | |
| | 1群 | ③ぶたにく・あつあげ・みそ | ③ベーコン・とりにく・とうふ | ③とりにく・たまご・とうふ | ③ぶたにく・あつあげ・おから・みそ | ③ぎゅうにゅう・だいす |
| | 2群 | ④だいす | ④だいす | ④ぶたにく | ④とりにく | ③ぎゅうにゅう |
| | 3群 | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう | ③スキムミルク |
| | 4群 | ④わかめ | ④ヨーグルト・チーズ | ④ぶたにく | ④きびなご | ③にんじん・パセリ |
| | 5群 | ③さやいんげん ③④にんじん | ③にんじん | ③チンゲンサイ ③④にんじん | ③にんじん・はねぎ | ③にんじん・パセリ |
| | 6群 | ③ほししいだけ ④たけのこ・ごぼう・こんにゃく ④コーン・きゅうり | ④こまつな・パセリ・あかピーマン | ④にら・あおピーマン | ③こんにゃく・ごぼう・だいこん ③④しょうが | ③しょうが・にんにく・たまねぎ ごぼう・しめじ ④キャベツ・きゅうり・みかんかん |
| 栄養価 | 505kcal 20.2g 1.6g 672kcal 24.9g 2.2g 816kcal 30.0g 3.0g | 414kcal 17.5g 2.1g 607kcal 25.0g 3.0g 775kcal 30.7g 4.1g | 460kcal 20.3g 1.8g 616kcal 25.7g 2.1g 744kcal 31.3g 3.1g | 531kcal 24.2g 1.4g 650kcal 29.2g 1.9g 807kcal 35.7g 2.3g | 474kcal 19.9g 1.2g 637kcal 25.1g 1.3g 773kcal 30.3g 1.8g | |



薩摩川内市立里学校給食センター

| 日(曜) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| こんだてめい | | | | | |
| おもに体をつくるものになる食品 | ③さかなのすりみ・とうふ・あぶらあげ ④ぶたにく・だいず・みそ・なっとう ⑥たまご ②ぎゅうにゅう ⑤にゅう | ③ぶたにく ③④だいず ②ぎゅうにゅう | ③とりにく・ぶたにく ④かつおあぶらづけ ②③ぎゅうにゅう | ③とうふ・みそ・おから ④さば ②ぎゅうにゅう ③わかめ | ①ぶたにく ③とりにく 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 ③ごぼう・たまねぎ・えのきたけ キャベツ・しょうが ④にんにく・しょうが | ③にんにく・チンゲンサイ ③にんにく・しょうが・ぬぶかねぎ たまねぎ・もやし・たけのこ きくらげ ④バナナチップ | ③ブロッコリー ④にんにく ③たまねぎ・セロリ・たまねぎ しめじ ④ごぼう・キャベツ・コーン | ③にんじん・はねぎ ③たまねぎ ④えだまめ・しょうが | ①にんじん ③トマト・ブロッコリー ①コーン・えだまめ ④③たまねぎ ③キャベツ ④バナナ |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | ①こめ・むぎ ③でんぷん ④⑤さとう ⑥こむぎこ ④ごまあぶら・ごま ⑤マーガリン | ①パン・さとう ③クイッキオ ④くろざとう ①③あぶら ③ごま ④アーモンド | ①こめ ③パンこ・でんぷん・こめこ じゃがいも ③マーガリン ④マヨネーズ(卵除去)・あぶら | ①こめ ④⑤じゃがいも ④さとう ④あぶら・ごま | ①こめ・むぎ ④さとう・こむぎこ ケーキミックス ①あぶら ④マーガリン |
| 栄養価 | 578kcal 21.9g 1.5g 731kcal 27.5g 1.8g 859kcal 32.6g 2.3g | 455kcal 15.9g 1.4g 668kcal 25.5g 2.5g 849kcal 31.8g 3.5g | 495kcal 17.4g 1.0g 658kcal 21.7g 1.1g 806kcal 25.9g 1.6g | 484kcal 21.3g 1.9g 640kcal 26.6g 2.0g 783kcal 32.2g 2.9g | 528kcal 20.7g 1.5g 656kcal 25.0g 2.1g 805kcal 30.0g 2.7g |

| 日(曜) | 29日(月) | 30日(火) | 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 | ③とりにく・ぶたにく・だいず ひよこめ・おから ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ④チーズ | ③とりにく・だいず・さつまあげ あつあげ ②ぎゅうにゅう ④かつおぶし | 魚・肉・卵・豆・豆製品 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | ③にんじん・ブロッコリー・トマト ④パセリ ③しめじ・キャベツ・えだまめ たまねぎ・にんにく ④コーン | ③かぼちゃ・にんじん ④ほうれんそう ③たまねぎ・えだまめ ④キャベツ・えのきたけ | 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 | ①こめ ③さとう ④じゃがいも ③④マーガリン | ①こめ ③じゃがいも ③④さとう ③あぶら | こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類 |
| 栄養価 | 497kcal 20.8g 1.3g 658kcal 26.1g 1.5g 802kcal 31.7g 2.0g | 472kcal 21.6g 1.5g 620kcal 26.2g 1.8g 750kcal 30.8g 2.2g | 幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校 |

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体をつつが、ゆたかに、にんげんせいはいはくきそを、培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにもとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。

家族と共にする**食事(共食)**は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



増やさない!



やっつける!



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

