



6月 学校給食献立予定表(中学校B)



2020.6 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	月	ごはん		はんぺん汁 ぶりフライ 五目きんぴら・柏餅	牛乳 はんぺん わかめ とうふ 牛肉 てんぷら ぶり (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 あぶら こんにゃく ごま さとう ごまあぶら 小麦粉 たまご パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ ささがき 枝豆	898	31.4
2	火	ごはん		中華うま煮 鶏タレ焼きだんご② もやしの和え物	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずら卵水煮 鶏タレ焼きだんご	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぶん すりごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり	788	30.3
3	水	ミルクパン		ポークビーンズ ししゃもフライ② れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく 大豆 ししゃも とりささみ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら パン粉 小麦粉 たまご	たまねぎ にんじん 枝豆 れんこん きゅうり	886	37.9
4	木	ごはん		たまねぎのみそ汁 いわしの梅煮 かみかみあえ	牛乳 とうふ 油あげ わかめ いわし さきいか (にぼしだし)	こめ 麦 ごま さとう	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ うめ	790	31.0
5	金	ごはん		もずくのすまし汁 大豆と豆腐のフライ カシューナッツあえ	牛乳 とうふ ちくわ もずく 大豆 豆腐 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 カシューナッツ さとう あぶら 小麦粉 たまご パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	771	25.9
8	月	ごはん		ちくぜん煮 いわしとお肉のハンバーグ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく さつまあげ ツナ こうやどうふ ひじき ぶたにく すりみ	こめ 麦 さとう こんにゃく さとう パン粉	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ きゅうり	788	33.6
天草宝島デー「あじ」									
9	火	ごはん		すいとん団子汁 あじフライ かわりあえ	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ あじ ぶたにく (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん団子 あぶら パン粉 でんぶん	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ 福神漬 きゅうり	799	30.5
10	水	ココアパン		コンソメスープ 彩り野菜のメンチカツ 米糠サラダ・アーモンドカル	牛乳 ウィナー ハム チーズ とりにく ぶたにく	ココアパン じゃがいも あぶら クイッティオ パン粉 でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 きゅうり キャベツ	870	32.5
11	木	ごはん		ポークカレー ナゲット② フルーツカクテル	牛乳 ぶたにく スキムミルク とりにく	こめ 麦 じゃがいも さとう パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆 トマト パインアップル みかん もも パナナ	900	29.7
12	金	ごはん		かきたま汁 肉詰いなり わかめの酢の物	牛乳 ちくわ とうふ たまご とりにく ぶたにく わかめ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 でんぶん ごま さとう 油あげ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	745	29.9
15	月	ごはん		麻婆豆腐 しそ巻ききょうざ② 春雨サラダ	牛乳 あつあげ 錦糸卵 大豆 ぶたにく	こめ 麦 さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり	869	33.3
セルフバーガー									
16	火	丸パンカット		春雨スープ チキン照り焼きパティ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	パンこ はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ねぎ コーン キャベツ れんこん	755	30.6
17	水	ちらしずし		豆腐のすまし汁 いわし生姜煮 きゅうりのゆかりあえ	牛乳 錦糸卵 わかめ いわし とうふ (かつお・こんぶだし)	こめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり しょうが しそ	723	27.7
18	木	ごはん		鶏じゃが 厚焼きだまご ごま酢あえ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 卵	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	840	30.8
ふるさとくまさんデー：天草の味									
19	金	ぶちまるごはん		あおさ汁 カマスフライ シモンドレッシングあえ	牛乳 とうふ かまぼこ ちりめん ぶり あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 あぶら ごま パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	782	28.8
22	月	ごはん		ハヤシシチュー トマトオムレツ 海そうサラダ	牛乳 たまご ちりめん ぎゅうにく とりにく	あぶら でんぶん こめ 麦 じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん しめじ 枝豆 海そうサラダ キャベツ きゅうり	899	29.4
23	火	ごはん		五目汁 きびなごカリフライ③ しそ昆布和え	牛乳 とりにく 厚揚げ きびなご こんぶ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも あぶら でんぶん 米粉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	718	25.1
天草宝島お魚給食									
24	水	ミルクパン		ラビオリスープ 調のマヨネーズ焼き じゃこじゃがサラダ	牛乳 ベーコン たい チーズ ちりめん	ミルクパン じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり	936	40.2
25	木	ごはん		タイピーエン ひじきシューマイ② きゅうりの香味あえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずら卵 ひじき こんぶ	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら さとう ごま 小麦粉	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	720	25.9
26	金	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 さばごまみそ煮 もやしの酢の物	牛乳 とりにく てんぷら 厚揚げ さば	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし	875	33.3
29	月	ごはん		わかめスープ 豚肉の生姜焼き 切干大根すのもの	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく	こめ 麦 さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが しめじ だいこん きゅうり	756	31.7
30	火	ごはん		のっぺい汁 ホキ天玉揚げ ひじきサラダ	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ ホキ チーズ ひじき (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく でんぶん あぶら 米粉	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	827	30.3

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



6月 給食指導表 (中学校B)



2020.6 本渡学校給食センター

1日 (月) 五目きんぴら かしわ餅 ごはん はんぺん汁 かしわ餅に使われている「かしわの葉」は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起をかついてつかわれるようになりました。5月5日のこどもの日に食べる風習があります。	2日 (火) もやしの和え 鶏たまごだんご ごはん 中華うま煮 もやしは、畑ではなく工場で作られます。大豆などの豆を暗いところで芽をださせ、本葉が伸びないうちに収穫したものです。もやしの主な栄養素は、食物繊維です。食物繊維は体のそうじをする働きがあります。	3日 (水) れんこんサラダ ししゃもフライ ミルクパン ポークビーンズ ししゃも(本ししゃも)は、サケ科の魚で、秋になると産卵のために北海道の川を上ります。ししゃもは、さいの目に切りますが、頭からしっぽまで丸ごと食べられるのでみなさんの骨や歯を丈夫にするカルシウムなどの栄養素がたっぷりとれます。	4日 (木) かみかみ和え いわしの煮物 ごはん たくわんのみ汁 よくかむ食材「さきいか」が入ったかみかみあえです。さきいかは、かめばかめほど、味が出てきます。よくかんで歯やあごを強くしてくださいね！今日から10日までは「歯と口の健康週間」です。	5日 (金) カシューナッツ和え 大豆と豆腐のフライ ごはん げつめし汁 「もずく」は、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つところから、「もにつく」が「もずく」になったそうです。もずくのつるつとした食感と歯ごたえを味わって食べましょう。
8日 (月) きゅうり ゆし豆腐ハンバーグ ごはん ちくぜん煮 今日の筑前煮(ちくぜんこ)は、九州の博多の料理です。博多のあたりのことを昔は筑前とよんでいたのてこういう名前がつけました。とり肉と野菜をいため煮したものです。「かめ煮」ともよばれます。	9日 (火) かわりわえ あじフライ ごはん けんちん汁 天草宝島テーマ: あじ アジの旬は、夏です。体をつくる働きのある「たんぱく質」「脂質」を多く含みます。「せいこ」とよばれるかたいとげのあるうろこが特徴です。体の大きさは、30cm前後のものが多いです。	10日 (水) れんこんサラダ きゅうり野菜のメンチカツ 7-mond 揚げ ココアパン コソコソスープ 米めんサラダは、お米でできた麺が入ったサラダです。あっさりとした味付けにして、じめじめとしたこの時期でも食べやすいメニューです。	11日 (木) フルーツカクテル ナゲットの ごはん ポークカレー 給食の人気メニューのカレー。生まれはインドです。気温が40度、50度にもなる暑い国のインドで食欲をまして、胃にもたれない料理ということでつくられたのが、カレーのはじまりです。	12日 (金) わかめの酢の物 肉づめいなり ごはん かしわ汁 わかめは、海の中で潮の流れに身を任せ、ゆらゆらゆらゆらながら育ちます。成長すると、長さ1~2m、幅40~50cmくらいにまで大きくなります。わかめと言えば緑色のイメージですが、実は海の中では、うす茶色をしています。
15日 (月) 春雨サラダ しそきざしうどん ごはん マーボー豆腐 マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉を炒め、豆腐やトウモロコシ、みそを入れ、煮ています。他にもマーボーなすなどもあり、給食の人気メニューの一つです。	16日 (火) コールスローサラダ チキン唐揚げパティ めん(カッパ) 春雨スープ セルフバーガー 「コールスロー」とは、オランダ語で「キャベツのサラダ」という意味の言葉です。カッパには切れ目が入っているため、チキンとサラダをはさんで食べてください。	17日 (水) きゅうりのゆかり和え いわしのしょうが煮 ちらしずし 豆腐のみ汁 いわしは漢字で書くと「鰯・魚へんに弱い」と書き、いわしはすぐに弱ってしまう魚であることから、「いわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになったといわれています。	18日 (木) ごま酢和え 厚焼きたまご ごはん 鶏じゃが 家庭料理の代表と言えば「肉じゃが」です。じゃがいもにはビタミンCという栄養素がたくさん入っています。温めるとこわいやすいビタミンCですが、じゃがいものビタミンCは煮たり焼いたりしてもこわいにくいのが特徴です。	19日 (金) ポテトサラダ アスパラ あじの煮物 あおさ汁 天草では穏やかな波の入り江を利用して、あおさの養殖が行われています。あおさはたんぱく質やマグネシウム、カルシウムなどの栄養素が多く含まれています。
22日 (月) 海藻サラダ トマトオムレツ ごはん 揚げ汁 トマトの赤い色は「リコピン」という栄養成分で、コレステロールをさげ生活習慣病を防ぐ効果が期待されます。その他にもつかれや肌あれを防ぐビタミンがふくまれています。	23日 (火) ししとう きゅうりわかめ汁 ごはん 五目汁 きびなごはニシンやイワシの仲間です。火を通せば骨もやわらかくなり、まるごと食べられるのでカルシウムをたくさん取ることができます。よくかんで食べましょう。	24日 (水) じゃこじやがサラダ たいのマヨネーズ焼き ミルクパン うすけりスープ 天草の御所浦町で養殖されたたいを極本の加工場で給食で使えるように切身にして、給食センターで調理しました。天草の新鮮なたいを味わって食べてください。	25日 (木) きゅうりの和え ひじきシューマイ ごはん たいビーエ タイビーエンは熊本県の郷土料理として知られていますが、もともとは中国で生まれた料理です。明治時代に中国から日本に伝わり、様々なアレンジが加えられたそうです。春雨とたっぷりの野菜が入っています。	26日 (金) もやしの酢の物 さばごまみそ煮 ごはん 揚げ汁 さばの背中が青いことから、魚へんに青で「鰭」と書くそうです。さばは、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のぼろぼろを良くする栄養素が多く含まれています。今日はさばごま煮です。おいしくいただきます。
29日 (月) 切干大根の酢の物 厚肉のしょうが焼き ごはん かしわ汁 切干大根は大根を切って干したものです。生の太根はさきやすいためですが、干すことで長く保存ができ、甘みも増しておいしくなります。切干大根にはカルシウムや食物繊維などの栄養素も多く含まれます。	30日 (火) ひじきサラダ ホキ天玉揚げ ごはん のつぺい汁 今日の魚はホキです。ホキは白身の魚でくせがなく、食べやすい魚なので、お弁当や惣菜などに使われることが多いです。ホキ天玉揚げは、衣に天玉を砕いたものがついているので、さくさくした食感が楽しめます。	今月のテーマは、 『よくかむ歯立・歯によい歯立』です！ 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。 よくかむことで、「だ液」が出て、むし歯を予防してくれたり、歯を強くしてくれる働きがあります。歯は食べ物細かくかみくだき、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。歯(永久歯)は、一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。		

天草宝島テーマ

今月は「あじ」です！

☆天草宝島お魚給食の日
24日(水)たいのマヨネーズ焼き
今回は御所浦町の養殖のたいを使用しています！

