

令和5年6月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
木	1 ポークカレー	こめ ぶた肉 カレー粉 ワイン 玉ねぎ じゃがいも にんじん エリンギ トマト チャツネ にんにく しょうが ローリエ ルウ 油	481	熱中症予防のひとつ、汗をかきやすい体づくりのためには、毎日軽い運動をしましょう。毎日お風呂(湯舟)につかることも大切です。外と室内の気温差を小さくするとよいそうです。寒すぎる冷房温度になっていないか、確認しましょう。
	キャベツの塩もみ風	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうゆ 削り節 酢 塩	616	
	福神漬け / オレンジ	福神漬け / オレンジ	822	
金	2 ごはん / 青りんごグミ	こめ / 青りんごグミ	508	4日から歯と口の健康週間が始まります。まごわやさしい煮は、よく噛まなければならぬ食べものが入っています。ま=豆、こ=こま、わ=わかめなどの海藻、や=野菜、さ=鯖、し=椎茸などのきのこ、い=いもです。採ってきましょう。
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ 油 ソース	613	
	まごわやさしい煮	切干大根 ひじき こんにゃく ごま油 さつまあげ にんじん 大豆 枝豆 きび糖 椎茸 こま だし しょうゆ	824	
5月	5 ごはん / サラダのり	こめ / サラダのり	492	よく噛んで食べると、た液(ツバ)がたたくことで、歯に汚れがつきにくくなります。歯みがきをきちんとすることも大切ですが、食べる時に一口20回を目安に噛むように気をつけてみましょう。
	タラのみそマヨ焼き	タラ みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	603	
	ゆかり和え	白菜 きゅうり にんじん キャベツ ゆかり ごま しょうゆ	808	
6火	6 ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー	503	歯と口の健康週間の歴史は、1928年虫歯予防デーとして始まりました。約100年前から続いています。虫歯も生活習慣病のひとつなので、食べ方や磨き方などを見直してほしいです。
	イカのチリソースがけ	イカ こめ粉 かたくり粉 油 ケチャップ きび糖 しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース	618	
	野菜のパンパン漬け	にんじん ひじき 小松菜 キャベツ きゅうり ごま油 酢 しょうゆ きび糖 ごま大根のみそ汁	822	
7水	7 ごはん	こめ	486	ごぼうもカミカミ食材のひとつです。おなかのそうじをしてくれる食物せんがいが多いです。ビタミンなども含まれていて、体にとても良い野菜です。よく噛んで食べましょう。
	サバのみそ煮	サバのみそ煮	617	
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ マヨネーズ ごま	844	
8木	8 ごはん	こめ	502	なめこもカミカミ食材のひとつです。ぬめりがあり、ツルツルしているのが特徴のきのこです。このぬめりは、乾燥しないように体を守っているそうです。食べれば、のどなどの粘膜を守る働きがあります。
	とり肉のからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 塩こうじ ワイン 塩 こめ粉 かたくり粉 油	622	
	肉じゃが	じゃがいも いんげん 椎茸 にんじん 玉ねぎ しらたき ぶた肉 酒 みりん 油 きび糖 しょうゆ だし	841	
9金	9 タコライス	ぶた肉 大豆 しょうが にんにく 油 しょうゆ ワイン きび糖 トマト コンソメ 塩 エリンギ サルサソース 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 菜の花 パプリカ スズキニ	515	タコライスは、刻んだ大豆をたくさん入れています。大豆は体を作るたんぱく質が多く、畑の肉ともいわれます。しかし、肉ほど脂質は多くないので、脂の摂りすぎを抑えてくれます。
	米粉のクリームスープ	ベーコン にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆 しめじ ルウ 米粉 牛乳 パター 生クリーム 塩 コンソメ	675	
	冷凍みかん	冷凍みかん	903	
12月	12 ごはん	こめ	528	ピーマンが旬をむかえました。夏野菜を代表する野菜です。ビタミンCやβカロテンが多く、老化や病気を防ぐ働きがあります。香りは、ほうじ茶と同じピラジンで、精神を安定させるといわれています。
	しゅうまい	しゅうまい	665	
	ピーマンの細切り炒め	ぶた肉 ごま油 酒 しょうが ピーマン きくらげ 玉ねぎ だけのこ にんじん かき油 しょうゆ	904	
13火	13 ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	504	イカは、日本人が大好きな魚類です。世界でとれる量の半分は日本人が食べているそうです。世界には500種類以上のイカがありますが、食べられるのは20種類といわれています。
	イカの香味焼き	イカ 長ねぎ 生姜 みそ みりん しょうゆ ごま	606	
	いりどり	とり肉 ごぼう 椎茸 里いも だけのこ こんにゃく にんじん きび糖 みりん しょうゆ だし ごま油	803	
14水	14 ごはん / 県民の日デザート	こめ / 県民の日デザート	531	明日は県民の日で、しかも千葉県誕生150周年です。県民の日は、郷土を知り、ふるさとを愛する心を育てるとされています。そのために、千葉県産や南房総市産の食べ物をたくさん使った献立にしています。
	イワシのかば焼き	イワシ かたくり粉 しょうゆ きび糖 みりん	643	
	磯香和え	のり しょうゆ だし もやし 小松菜 キャベツ にんじん	823	
16金	16 ごはん	こめ	487	バーベキューソースは、左に書いてある調味料を合わせて加熱して作っています。甘じょっぱい味付けなので、ごはんに合います。他の料理がさっぱりとした味付けなので、ごはんがすすむように考えました。
	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご きび糖 しょうゆ ワイン レモン 塩	614	
	ひじきサラダ	ひじき ツナ コーン もやし にんじん きゅうり ブロッコリー ドレッシング	858	
19月	19 ごはん	こめ	517	パン粉焼きには、パセリのみじん切りを入れています。フライなどの添え物として使われることが多いですが、実は千葉県が生産量日本一の野菜です。鉄分などのミネラルが多いので、残さず食べてほしい野菜です。
	とり肉のパン粉焼き	とり肉 塩 こしょう 塩こうじ レモン にんにく パセリ パン粉	625	
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 ベーコン にんじん パプリカ スズキニ コーン キャベツ 小松菜 塩 油 コンソメ	844	
20火	20 ごはん	こめ	506	給食で使っているサバは、南房総市産のものを使っています。サバは、皮や血合いごと食べると、栄養を残さずとることができます。皮にはビタミンが多く、血合いには鉄分が多く含まれています。
	サバのねぎソースがけ	サバ こめ粉 かたくり粉 長ねぎ しょうゆ きび糖 酢 酒 しょうが にんにく ごま油	610	
	こんぶ和え	塩こんぶ きゅうり キャベツ 菜の花 にんじん しょうゆ もやし スズキニ こしょう 塩 ごま油	811	
21水	21 ごはん / マスカットゼリー	こめ / マスカットゼリー	510	キャベツは地元のものを使っています。キャベツが主役になるおかずができませんか考えた料理です。テンメンジャンは甘い中華料理で使うみそで、日本のみそと合わせて使っています。甘辛味でごはんがすすみます。
	にらまんじゅう	にらまんじゅう	628	
	キャベツの肉みそ炒め	ぶた肉 キャベツ しめじ にんじん 玉ねぎ ピーマン テンメンジャン みそ にんにく しょうが ごま油	849	
22木	22 ごはん	こめ	495	今日は富士でとれたヤングコーンをサラダに使いました。その名のとおり、若いとうもろこしです。他の実を大きくするために摘み取ってしまう実を食べます。心ごと食べられ、ほのかな甘みがあります。
	サケの塩こうじ焼き	サケ 塩 こしょう 塩こうじ	605	
	チーズサラダ	チーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん とり肉 ヤングコーン ドレッシング	802	
23金	23 ごはん / 黒糖ピーンズ	こめ / 黒糖ピーンズ	528	今日は沖縄慰霊の日です。沖縄であった戦争で亡くなった人を追悼する日となっています。また、平和が続くように祈る日でもあります。沖縄産の黒糖、もずく、チャンプルー(炒めもの)を出しました。
	白身魚フライ	白身魚 フライ ソース 油	660	
	厚あげの炒めもの	厚あげ ぶた肉 にんじん もやし 小松菜 みそ しょうが 酒 しょうゆ さとう 油	856	
26月	26 ハヤシライス	こめ じゃがいも 玉ねぎ にんじん スズキニ ルウ にんにく しょうが ぶた肉 トマト ソース コンソメ 塩 デミグラスソース りんご ワイン 油	501	今日は、地元産のスズキニをハヤシライスに入れました。スズキニは大きなきゅうりのような見た目ですが、かぼちゃの仲間です。カリウムは多く、余計な塩分を体の外に出してくれます。
	わかめサラダ	わかめ 小松菜 とり肉 コーン にんじん きゅうり キャベツ ドレッシング	611	
	オレンジゼリー	オレンジゼリー	807	
27火	27 ごはん	こめ	518	みりん干しも南房総市産のものを使っています。みりんやしょうゆ、酒などに魚を漬けて、その後表面が乾くまで、日に干します。塩焼きなどよりも味がしっとりしているので、魚の臭みも少なく、食べやすくなっています。
	サバのみりん干し	サバのみりん干し	655	
	大豆の磯煮	大豆 ひじき こんにゃく にんじん 油あげ いんげん 椎茸 枝豆 しょうゆ きび糖 油 だし	909	
28水	28 ごはん	こめ	539	今日のとり肉は、いろいろな調味料で下味をつけています。主張はしませんが、欠かせないのが塩こうじです。こうじの働きで素材のうまみを引き出し、肉や魚などの身もやわらかくなります。
	とり肉のカレー焼き	とり肉 にんにく しょうが カレー粉 レモン 塩 玉ねぎ 塩こうじ ケチャップ	667	
	ポテトサラダ	じゃがいも コーン にんじん きゅうり キャベツ マヨネーズ 酢 塩	895	
29木	29 肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん ごま 大豆 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり	526	ワントンスープには、しょうがを入れています。しょうがは、体を温め、血管を広げる働きがあるので、夏場に汗をかきやすくなります。殺菌作用も強いので、病気になるにくくしてくれます。
	ワントンスープ	ワントン 白菜 ニら にんじん きくらげ 長ねぎ 大根 塩 しょうゆ 酒 しょうが 中華だし	637	
	ヨーグルト	ヨーグルト	838	
30金	30 ごはん	こめ	518	今日で6月が終わり、暑さが厳しい7月が始まります。熱中症にならないためにも、一日三食しっかり食べることが大切です。特に朝ごはんは眠っている間に失われた水分や栄養を補給するために重要です。
	イカのレモン煮	イカ しょうが 塩 酒 こめ粉 かたくり粉 しょうゆ きび糖 レモン 酒	629	
	なっとう和え	なっとう 削り節 のり ごま だし にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 菜の花	827	
	とん汁	削り節 みそ ぶた肉 長ねぎ とうふ 葉大根 ごぼう こんにゃく にんじん 大根		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費の6月分の振替は6月30日(金)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

よくかんで食べよう!



ゆっくりよくかんで食べていますか?
6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

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 歯を強くする	肥満を予防する 健康的な食生活	あごの発達を助ける 噛む力をつける	味覚の発達を助ける 食の楽しさを知る	栄養の吸収をよくする 消化を助ける
---------------------------	---------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------