

令和6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 |
|-----|--|---|-------------------|---|
| 3月 | ごはん 棒ぎょうざ パンサンスー ちゅうかコーンスープ | こめ 棒ぎょうざ ハム たまご はるさめ キャベツ ほうれんそう しょうゆ 酢 ごま油 きび糖 クリームコーン 葉だいこん ごま油 玉ねぎ えのきたけ コーン ルウ がらスープ 塩 こしょう | 503 618 885 | 6月1日は「世界牛乳の日」です。牛乳だけでなく、酪農や、乳業の仕事について多くの人に知ってもらおう日です。成長期にとても大事なカルシウムを多く含んでいるのが牛乳です。だから毎日の給食にでてきます！ |
| 4月 | ごはん / こくとうビーンズ イワシのかりかりフライ ごぼうサラダ とうふとわかめのみそ汁 | こめ / こくとうビーンズ イワシのかりかりフライ 油 ハム ごぼう こまつな きゅうり コーン ごま しょうゆ マヨネーズ 塩 こしょう 削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ わかめ 玉ねぎ 長ねぎ | 516 630 881 | 今日から歯と口の健康週間です。健康な歯と口を保つためにはよくかむことが大切です。「かむ」を意識するような献立にしました。しっかりかんで、アゴの筋肉をきたえてください。 |
| 5月 | 五色ごはん / ヨーグルト ねぎたま焼き じゃがいもそぼろ煮 けんちん汁 | こめ 五色の花むすび / ヨーグルト ねぎたま焼き ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだまめ 油 だし きび糖 しょうゆ 酒 みりん かたくり粉 削り節(だし用) とり肉 とうふ だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩 | 509 625 874 | よくかむと、食べ物をおいしく味わえます。よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯を防ぎます。よくかむと、脳のはたらきがよくなり心を安定させます。よくかむと、体に良いことがたくさんあります！ |
| 6月 | ごはん とりのからあげ ひじきの炒り煮 青菜のみそ汁 | こめ とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油 ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだまめ きび糖 しょうゆ だし 酒 油 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ こまつな だいこん 葉だいこん とうふ | 529 642 883 | 「ひじき」は日本人が縄文時代から食べてきたものです。現代でも神様の食事に使われます。日本人の伝統的な食材で、しかも南房総の特産物です。ぜひ好きな食べ物の1つにしてくださいね。 |
| 7月 | ポークカレーライス コーンサラダ 福神漬け / びわ | こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん しめじ にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソース コーン キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング 塩 マヨネーズ 福神漬け / びわ | 554 737 976 | 南房総でとれるびわは「房州びわ」と呼ばれます。房州びわは高級くだもの1つです。甘酸っぱい香りと果汁たっぷりのみずみずしさを味わってください。 |
| 10月 | ごはん ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ | こめ ハンバーグ ケチャップ ソース きび糖 デミグラスソース しょうゆ チーズ キャベツ スズキニ パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ サラダ油 ワイン コンソメ 塩 こしょう | 511 629 903 | 梅雨の時期は食中毒に注意しなければなりません。食べ物に悪い菌が付くと、菌があつという間に増えて食中毒を引き起こします。菌を付けないためには、石けんでの手洗いが大事です。 |
| 11月 | ごはん / うめゼリー イカのごまみそ焼き 炒りどり かきたま汁 | こめ / うめゼリー いか みそ ごま 塩こうじ きび糖 酒 しょうゆ ごま油 とり肉 塩こうじ ごぼう だいこん にんじん しいたけ さといも こんにゃく ごま油 きび糖 みりん しょうゆ 酒 だし 削り節(だし用) たまご とうふ にんじん えのきたけ 葉だいこん かたくり粉 しょうゆ 塩 | 498 613 819 | 今日は「入梅」です。梅雨の時期に入ります。梅の実が熟す頃なので「梅」の字が使われます。今日は梅ゼリーにしました。みなさんのお家では、梅干しにしたり、シロップを作ったりしますか。 |
| 12月 | ごはん じゃがいもととり肉のあげ煮 野菜のパンパンづけ だいこんととうふのみそ汁 | こめ とり肉 しょうが 酒 しょうゆ かたくり粉 こめ粉 じゃがいも 油 みりん きび糖 ひじき にんじん こまつな キャベツ きゅうり ごま油 酢 しょうゆ ドレッシング ごま 削り節(だし用) こんぶ みそ だいこん 長ねぎ とうふ 油あげ | 506 657 880 | 新じゃがの季節になりました。新じゃがいもは、収穫してすぐに出荷されるので、とてもみずみずしくて皮がうすいです。ぶつうのじゃがいもの約4倍のビタミンCが含まれています。 |
| 13月 | タコライス コーンポタージュ オレンジ | こめ ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン きび糖 チリパウダー カレー粉 コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ こまつな にんじん もやし 葉だいこん ドレッシング ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん パター ワイン ローレル粉 チーズ 牛乳 とうとう こめ粉 コンソメ 塩 こしょう 生クリーム オレンジ | 541 701 933 | タコライスはメキシコ料理のタコスのアレンジして生まれた料理です。タコスは味付けしたひき肉と野菜などにサルサソースをかけて食べる料理です。ごはんの上のせて食べたことで、タコライスになりました。 |
| 14月 | ごはん / ちばけんさん牛乳プリン クジラのたつたあげ いそか和え じゃが玉みそ汁 | こめ / ちばけんさん牛乳プリン クジラ しょうゆ 砂糖 しょうが みりん 酒 かたくり粉 こめ粉 油 こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ わかめ しょうゆ だし ごま のり 削り節(だし用) こんぶ みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉だいこん 油あげ | 507 616 861 | 15日の千葉県民の日になんで、千葉県でとれるものをたくさん使った給食にしました。地元でとれたクジラの竜田揚げはこの地区の郷土料理ですね。千葉県そして南房総の食材は何があるか考えながら食べてください。 |
| 17月 | ごはん / 冷凍みかん コーンしゅうまい マーボーひじき ちゅうかスープ | こめ コーンしゅうまい ぶた肉 とうふ 長ねぎ ピーマン にんじん 玉ねぎ だけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 かつおの素 しょうゆ かたくり粉 キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ たら 塩 こしょう しょうゆ がらスープ 酒 ごま油 わかめ | 497 609 826 | とうもろこしはこれから旬です。甘いのでスイートコーンといいますが、とうもろこしは種類が多いです。甘くないものは、家畜のエサになったり、粉にして主食として食べられたりします。 |
| 18月 | ごはん ホッケのこんぶじょうゆ干し なっとう和え とん汁 | こめ ホッケのこんぶじょうゆ干し なっとう こまつな きゅうり キャベツ 菜の花 カツオ節 しょうゆ からし 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく さといも とうふ 油あげ | 468 594 793 | なっとうに含まれるなっとう菌と食物せんいのはたらきで、腸内の環境が良くなります。腸内の環境がよくなると、便秘になりにくくなります。さらに太りにくい体になります。 |
| 19月 | 野菜あんかけ丼 わかめスープ ヨーグルト | こめ ぶた肉 うすらたまご ヤングコーン はくさい にんじん もやし だけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ 八宝菜の素 しょうゆ かたくり粉 とり肉 えのきたけ 玉ねぎ にんじん たら コーン 葉だいこん わかめ ごま油 酒 がらスープ 塩 こしょう ヨーグルト | 483 598 800 | 野菜あんかけ丼にはヤングコーンが入っています。ヤングコーンは1つのトウモロコシを大きく育てるために、まわりのトウモロコシをまだ小さい時に収穫したものです。食感を楽しんで食べてください。 |
| 20月 | ごはん オムレットマトソース ツナサラダ 肉だんごスープ | こめ オムレット パター 玉ねぎ トマト ワイン ケチャップ デミグラスソース きび糖 生クリーム ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 肉だんご だいこん じゃがいも 玉ねぎ にんじん コーン 油 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ | 500 614 841 | 丸山地区でとれたトマトを使ってソースを作りました。トマトが赤いのは「リコピン」が入っているからです。リコピンはビタミンと同じような働きをします。赤い色が濃ければ濃いほどリコピンが多くなります。 |
| 21月 | ごはん / パインゼリー しろみざかなフライ 厚あげチャンプルー もずくのみそ汁 | こめ / パインゼリー しろみざかなフライ 油 ソース ぶた肉 厚あげ にんじん もやし こまつな しょうが ごま油 酒 焼きごのたれ みそ しょうゆ かたくり粉 削り節(だし用) こんぶ みそ 玉ねぎ だいこん 葉だいこん もずく | 574 696 937 | 23日は沖縄慰霊の日です。そこで沖縄を感じられる献立にしました。チャンプルーとは沖縄の言葉で「混ぜる」「取り入れる」という意味です。厚あげチャンプルーは何が混ざっているのかわかりますか？ |
| 24月 | ごはん ぶた肉のしょうが煮 のりサラダ なめこのみそ汁 | こめ ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 玉ねぎ にんじん こんにゃく きび糖 のり キャベツ にんじん こまつな きゅうり ドレッシング 酢 とり肉 しょうゆ きび糖 ごま油 ごま 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ とうふ 油あげ だいこん なめこ 葉だいこん | 466 600 807 | ぶた肉としょうがの組み合わせは体を元気にしてくれるとてもよい組み合わせです。ぶた肉に含まれるビタミンBと、しょうがに含まれるショウガオールとジンゲロールが体の疲れを回復させる働きがあります。 |
| 25月 | ごはん れんこんの合わせあげ ピーマンの炒め物 春雨スープ | こめ れんこんの合わせあげ 油 ソース ぶた肉 ごま油 酒 しょうが しいたけ 玉ねぎ だけのこ にんじん ピーマン かき油 油 かたくり粉 しょうゆ ひじき はるさめ 玉ねぎ だいこん たら にんじん 葉だいこん しょうが ごま油 酒 がらスープ 塩 | 528 631 833 | ピーマンは夏野菜の代表です。ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには日焼けした肌を守るはたらきがあります。シミやそばかすを作りにくい人はぜひ食べましょう。 |
| 26月 | ごはん サバのアーモンドだれかけ こまつなとツナの和えもの さわにわん | こめ サバ 酒 しょうが きび糖 みりん しょうゆ アーモンド かたくり粉 ツナ レモン こまつな キャベツ きゅうり きび糖 しょうゆ 削り節(だし用) ぶた肉 酒 だいこん にんじん 長ねぎ しいたけ だけのこ 油あげ 塩 しょうゆ | 523 627 866 | さわにわんの「さわ」には具沢山という意味があります。いろいろな食材を細く切って、たくさん入れて作る汁物です。今日の沢菜汁には何種類の食材が入っているでしょうか？ |
| 27月 | ごはん / マスカットゼリー イカのレモン煮 たくあん和え ピリ辛みそ汁 | こめ / マスカットゼリー いか 酒 塩 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 レモン 酢 たくあん キャベツ もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ 削り節(だし用) こんぶ みそ キムチ たら とうふ だいこん にんじん じゃがいも 長ねぎ | 510 616 830 | 和え物にはたくあんが入っています。たくあんはだいこんの漬け物です。漬けている間にだいこんの辛味がなくなり、おいしくなります。歯ごたえを感じて、よく噛んで食べてください。 |
| 28月 | ごはん ハヤシライス ひじきサラダ 晩柑 | こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん エリンギ スズキニ にんにく しょうが 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご キャベツ にんじん だいこん 菜の花 ひじき とり肉 ドレッシング 晩柑 | 507 671 881 | ハヤシライスにはスズキニが入っています。三芳地区でとれたものです。スズキニはきゅうりの仲間ではなく、かぼちゃの仲間です。かぼちゃと同じで、ビタミンAがたくさん入っています。 |

※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6月分の振替は、7月1日(月)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)

6月4日~10日は歯と口の健康週間です！

歯の健康に良い食べ方

かみごたえのある物をよくかんで食べる

かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする

14日(金)千葉県民の日献立

15日の千葉県民の日になんで千葉県や南房総市でとれる食材をたくさん使った給食です。

人を良くする「食」 ~6月は「食育週間」~

「人生100年時代」と言われるようになり、生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代が「食べる力」を身につける必要があります。

「食」という漢字をよく見ると「人を良くする」とも読めます。6月は食育週間。それぞれの「食」を見直し、その大切さについて考えてみませんか。