令和5年度

6月　献立予定表

霧島市立国分南小学校

	月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）	29 振替休日	30 ② ④鶏肉とポテトの梅風味 ③けんちん汁 ①ごはん	31 ② ④メロン ③カレーそぼろ煮 ①ひじきごはん	1 ② ④魚のかばやき ③鶏肉と野菜のごま汁 ①ごはん	2 ■ ② ⑤チョコジャム ④カップオムレツ ③ミネストローネ ①コッペパン
食品名 おもに体をつくるもとになるもの 1群 たんぱく質		③とうふ　④とりにく	①とりにく　あぶらあげ ③とりにく　あつあげ	③とりにく　あつあげ　だいず みそ　④さば	③とりにく　ベーコン　レンズまめ ④ぶたにく　たまご
食品名 おもに体をつくるもとになるもの 2群 無機質		②ぎゅうにゅう	①ひじき　②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ
食品名 おもに体のちょうしをととのえるもの 3群 カロテン		③にんじん　ほうれんそう	①にんじん ③にんじん	③にんじん	③にんじん　トマト ④にんじん　ピーマン
食品名 おもに体のちょうしをととのえるもの 4群 ビタミンC		③だいこん　ごぼう　えのきたけ ふかねぎ　④えだまめ　うめぼし しょうが　にんにく	①きくらげ　③たまねぎ　えだまめ しいたけ　しょうが　④メロン	③だいこん　ふかねぎ　しょうが ④しょうが　にんにく	③たまねぎ　キャベツ　えだまめ ④たまねぎ　コーン　きくらげ
食品名 おもにエネルギーのもとになるもの 5群 炭水化物		①こめ　③こんにゃく ④じゃがいも　かたくりこ　さとう	①こめ　さとう　③じゃがいも こんにゃく　ざらめ	①こめ　③じゃがいも　④こむぎこ かたくりこ　さとう	①コッペパン　③じゃがいも ⑤チョコジャム
食品名 おもにエネルギーのもとになるもの 6群 脂質		③ごまあぶら ④あぶら　ごま	①ごまあぬら ③ごまあぶら	③ごま　ごまあぶら ④あぶら　ごま	③あぶら ④あぶら
調味料その他		③しょうゆ　みりん　酒　かつお節 昆布　④しょうゆ　みりん　酒　塩	①しょうゆ　酒　塩　③しょうゆ みりん　カレールウ　カレー粉	③煮干し　昆布 ④しょうゆ　酒　みりん　塩	③ケチャップ　塩　こしょう 鶏がらスープ　④塩　こしょう
エネルギー・たんぱく質		661kcal　30.8g	631kcal　24.6g	723kcal　33.6g	691kcal　31.8g
家庭で食べましょう		魚　卵　海藻　果物	魚　卵	肉　卵　海藻　果物	魚　海藻　芋　果物
ひとくちメモ	新学期が始まって2か月がすぎます。だんだんと蒸し暑くなる時季でもあり，4月からの疲れも出やすくなります。 毎日を元気にすごすためには，夜は早く寝て，十分な睡眠をとるように心がけましょう。また，早起きして時間の余裕をつくり，1日の原動力となる朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。 早寝 早起き　朝ごはん 	鶏肉は，を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は鶏肉とじゃがいもを油で揚げて，梅干し入りのさっぱりしたたれをからめて仕上げました。	メロンは今が旬の果物です。ひじきは成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムや貧血予防となる鉄分がたくさん含まれています。しっかり食べて，毎日の食事から必要な栄養素を補給して元気にすごしましょう。	毎週木曜日は，こはんとみそ汁とおかずを組み合わせた献立です。みそ汁は，煮干しと昆布でとっただし汁にいろいろな食材を入れて作ります。ごはんとおかずに汁物を加えると、栄養バランスのよい食事になります。	カップオムレツは，豚ひき肉と野菜を炒め味を調えた具に，卵を加え，一人分ずつカップに入れて蒸して作りました。ミネストローネは，具だくさんのスープという意味で，トマト味の野菜スープです。

	5	6	7	8	9
こんだて名（はいぜん図）	② ④ひじきサラダ ③チキンカレー ①麦ごはん	② ④魚のみそマヨソースかけ ③かきたま汁 ①ごはん	② ⑤ブロッコリーサラダ ④フライドチキン ③鶏肉と野菜のスープ ①黒糖丸パン	② ④五目きんぴら ③かいのこ汁 ①わかめごはん	② ⑤ヨーグルト ④コールスローサラダ ③ミートスパゲッティ ①バターパン
食品名 おもに体をつくるもとになるもの 1群 たんぱく質	③とりにく　だいず	③たまご　とうふ ④しいら　みそ	③とりにく ④とりにく	③とうふ　あぶらあげ　だいず みそ　④ぶたにく	③ぶたにく
食品名 おもに体をつくるもとになるもの 2群 無機質	②ぎゅうにゅう　③ぎゅうにゅう こなチーズ　④ひじき	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう　こなチーズ	①わかめ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ　⑤ヨーグルト
食品名 おもに体のちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	③にんじん　ピーマン ④にんじん	③にんじん　ほうれんそう ④にんじん　ピーマン	③にんじん　ほうれんそう ⑤にんじん　ブロッコリー	③かぼちゃ　にんじん ほうれんそう　④にんじん	③トマト　にんじん　ピーマン ④にんじん
食品名 おもに体のちょうしをととのえるもの 4群 ビタミンC	③たまねぎ　しめじ　りんご にんにく　④コーン　キャベツ	③えのきたけ　ふかねぎ ④たまねぎ　にんにく　しょうが	③たまねぎ　しめじ ④にんにく　⑤コーン	③だいこん　ふかねぎ ④ごぼう　たけのこ　きくらげ	③たまねぎ　にんにく ④キャベツ　きゅうり　コーン
食品名 おもにエネルギーのもとになるもの 5群 炭水化物	①こめ　むぎ　③じゃがいも こむぎこ　④さとう	①こめ　③かたくりこ ④こむぎこ　かたくりこ　さとう	①こくとうパン　③じゃがいも こむぎこ　④きょうりきこ　かたくりこ	①こめ　③こんにゃく ④こんにゃく　さとう	①バターパン ③スパゲティ　さとう　④さとう
食品名 おもにエネルギーのもとになるもの 6群 脂質	③バター　あぶら　④アーモンド ごま　オリーブあぶら	④マヨネーズ　あぶら	③バター　④あぶら ⑤マヨネーズ	④ごまあぶら　ごま	③オリーブあぶら ④コールスロードレッシング　塩
調味料その他	③ケチャップ　トンカツソース ウスターソース　カレー粉　塩 鶏がらスープ　④しょうゆ　酢　塩	③しょうゆ　酒　塩　かつお節　昆布 ④しょうゆ　塩　こしょう	③塩　こしょう　鶏がらスープ ④しょうゆ　白ワイン　塩　カレー粉 ⑤しょうゆ	③みりん　煮干し　昆布 ④しょうゆ　酒　みりん	③ケチャップ　ウスターソース 赤ワイン　塩　こしょう　鶏がらスープ
エネルギー・たんぱく質	672kcal　25.2g	672kcal　28.4g	640kcal　38.6g	630kcal　24.5g	639kcal　25.1g
家庭で食べましょう	魚　卵　果物	肉　海藻　芋　果物	魚　卵　豆類　海藻	魚　卵　芋　果物	魚　卵　豆類　海藻
ひとくちメモ	今日から金曜日までの5日間は残食調査を実施します。それぞれのクラスごとに残食量を調べ，みなさんが給食で，どれくらい栄養をとれているか調査します。ご協力をお願いします。	給食のかきたま汁は，かつお節と昆布でだし汁をとり，豆腐やえのきたけ，にんじんやほうれん草，ねぎなどを加えて煮て，片栗粉でとろみをつけた後に卵をふんわり混ぜて作っています。	野菜には，体を健康にするために必要なビタミンやカルシウム，鉄分，食物繊維などの栄養素が多く含まれて，さらに病気にかかりにくくしてくれる力もあります。野菜をたくさん食べて健康に過ごしましょう。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜，海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい，バランスのよい食事の見本になります。	ヨーグルトは，牛乳に乳酸菌などを入れて発酵させた食品です。牛乳に含まれているたんぱく質の消化が良く，カルシウムの吸収率も高く，牛乳と同じビタミンAやビタミンB群が含まれています。

令和5年度

6月　献立予定表

霧島市立国分南小学校

		月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）		12 ② ④バンサンスー ①麦ごはん ③中華どん	13 ④五目ひじき ③肉じゃが ①ごはん	14 ② ④ごぼうナッツ ③青のり汁 ①こぎつねごはん	15 ② ④魚のタルタルソースかけ ③具だくさんみそ汁 ①ごはん	16 ■ ② ⑤マーシャルビーンズ ④すいか ③鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 ①コッペパン
食品名 おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく うずらたまご さつまあげ	③ぶたにく あつあげ ④だいず あぶらあげ	①とりにく あぶらあげ ③うずらたまご とうふ	③あつあげ みそ ④さば	③とりにく ベーコン
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④ひじき	①ひじき ②ぎゅうにゅう ③あおのり	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ
おもに体のちょうしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ほうれんそう ④にんじん	③にんじん ④にんじん	①にんじん ③にんじん はねぎ	③にんじん ほうれんそう ④にんじん	③かぼちゃ にんじん ほうれんそう
	4群 ビタミンC	③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが ふかねぎ ④もやし きゅうり	③たまねぎ ふかねぎ しょうが	①えだまめ しいたけ ③えのきたけ ④ごぼう	③たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ ふかねぎ ④たまねぎ きゅうり にんにくしょうが	③たまねぎ しめじ ④すいか
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう かたくりこ ④はるさめ さとう	①こめ ③じゃがいも こんにゃく さとう ④こんにゃく ざらめ	①こめ さとう ④こめこ さとう	①こめ ③さつまいも ④こむぎこ かたくりこ さとう	①コッペパン ③こむぎこ ⑤マーシャルビーンズ
	6群 脂質	③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	③ごまあぶら ④ごまあぶら	①ごまあぶら ④あぶら アーモンド	③ごまあぶら ④あぶら マヨネーズ	③バター あぶら
調味料その他		③しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 酢	③しょうゆ みりん 塩 いわし さば節 ④しょうゆ みりん	①しょうゆ 酒 塩 ③しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう	③塩 こしょう 鶏がらスープ
エネルギー・たんぱく質		610kcal 23.2g	675kcal 27.4g	682kcal 26.1g	712kcal 27.6g	731kcal 30.4g
家庭で食べましょう		魚 卵 海藻 芋	魚 卵 果物	魚 芋 果物	肉 卵 海藻 果物	魚 卵 海藻 芋
ひとくちメモ		バンサンスウは中華風の春雨サラダのことです。せん切りにした野菜と春雨を混ぜ合わせ，酢やしょうゆ，ごま油などを加えて味付けします。中華どんは，ごはんにかけて食べてください。	ひじきは，骨や歯をつくるのに必要なカルシウムやマグネシウム，血液をつくるのに必要な鉄分，腸内環境を整えるのに役立つ食物せんいなどが豊富に含まれています。	ごぼうナッツは、6月のリクエストメニューです。毎月リクエストメニューにあがる人気メニューのひとつです。こぼうに米粉をまぶして，油でカラッと揚げて，しょうゆと砂糖で作ったあまいたれをからめて作っています。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜，海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい，バランスのよい食事の見本になります。	かぼちゃは、カロテンが豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄分などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。すいかは，ほとんどが水分ですが，カリウムやビタミンCなどの栄養素が含まれています。

		月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）		19 ② ④チンジャオロース ③ホワイトホワタン ①ごはん	20 ② ④ポテトサラダ ③奄美の鶏飯(具・スープ) ①(ごはん)	21 ② ④杏仁フルーツ ③タイピーエン ①きなこ揚げパン	22 ② ④魚のカラフルソース ③かぼちゃのみそ汁 ①ごはん	23 ② ④ドライカレー ③コーンポタージュ ①コッペパン
食品名 おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③たまご とうふ ④ぶたにく	③とりにく たまご	①きなこ ③ぶたにく うずらたまご かまぼこ	③あつあげ みそ ④しいら	③ロースハム ④ぶたにく レンズまめ
	2群 無機質	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わかめ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう
おもに体のちょうしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ④にんじん ピーマン	③にんじん はねぎ ④にんじん	③にんじん ほうれんそう	③にんじん ほうれんそう かぼちゃ ④ピーマン にんじん	③にんじん ④にんじん ピーマン
	4群 ビタミンC	③ふかねぎ きくらげ ④もやし たけのこ にんにく しょうが	③しいたけ しょうが ④きゅうり コーン えだまめ	③キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ④みかん もも レモン	③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ④たまねぎ にんにく しょうが	③たまねぎ コーン ④たまねぎ にんにく
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③かたくりこ ④さとう かたくりこ	①こめ ③さとう ④じゃがいも	①コッペパン さとう ③マロニー ④あんにんどうふ さとう	①こめ ④かたくりこ ざらめ	①コッペパン ③じゃがいも こむぎこ
	6群 脂質	④ごまあぶら	⑤マヨネーズ	①あぶら ③ごまあぶら	④あぶら ごまあぶら	③バター あぶら ④あぶら
調味料その他		③しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ ④オイスターソース しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	③しょうゆ みりん 酒 塩 鶏ガラ ④塩	③しょうゆ 酒 オイスターソース こしょう 鶏がらスープ	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん 塩	③塩 鶏がらスープ ④カレールウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう
エネルギー・たんぱく質		617kcal 26.7g	582kcal 22.7g	657kcal 25.2g	672kcal 27.7g	613kcal 25.7g
家庭で食べましょう		魚 海藻 芋 果物	魚 豆類 海藻 果物	海藻 芋	肉 卵 芋 果物	魚 卵 海藻 果物
ひとくちメモ		ホワイトホワタンは卵が花みたいに見える中華風の卵スープです。チンジャオロースーはピーマンや竹の子，にんじん，もやしと細切りにした肉を炒めた中華料理です。ごはんとおかずを交互に食べましょう。	奄美の鶏飯は，6月のリクエストメニューです。奄美大島に昔から伝わる郷土料理で，人気メニューのひとつです。今日は，ごはんの上に鶏飯の具をのせて，スープをかけてよくかんで食べてください。	きなこ揚パンは人気メニューのひとつです。 パン屋さんが焼いてくださったパンを，給食室で調理員さんがひとつずつ丁寧に油で揚げてきなこをまぶしてくださいます。	毎週木曜日は，こはんとみそ汁とおかずを組み合わせた献立です。みそ汁は，煮干しと昆布でとっただし汁にいろいろな食材を入れて作ります。ごはんとおかずに汁物を加えると、栄養バランスのよい食事になります。	コーンポタージュは，うらごししたコーンのスープで，小麦粉とバターを炒めて作ったホワイトルウでとろみをつけ，牛乳を加えて作りました。ドライカレーはパンにはさんで食べるようにしました。