平成29年

6月 昼食（学校給食）献立表

＊朝食・夕食，土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠隼中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名 6つの基礎食品群	19 文化祭による 振替休日	20　食育の日 ①麦ご飯 ②牛乳 ③家常豆腐 ④バンサンスー ⑤ふわふわ卵スープ ⑥果物 挽肉と厚揚げ、キャベツなどをテンメンジャンで炒めました。	21 ①梅じゃこごはん ②牛乳 ③鶏肉の塩麹揚げ ④にんじんしりしり ⑤小松菜のみそ汁 塩こうじは、肉を柔らかくする働きがあります。酵素の力で、腸内環境を整える効果もあります。	22 ①きなこパン ②牛乳 ③魚のムニエル＆ ラタトゥイユソース ④ジュリアンスープ ⑤チーズキャッチ ラタトゥイユは、南フランスの野菜の煮込み料理です。夏野菜を多く使います。	23 ①麦ご飯 ②牛乳 ③豚肉のショウガ炒め ④納豆みそ ⑤みそけんちん汁 ⑥果物 大豆の発酵食品である納豆は、ナットウキナーゼという酵素が豊富です。
1群		③豚肉、厚揚げ④ロースハム⑤卵	③鶏肉④卵、カツオ油漬⑤油揚げ	③ホキ④ベーコン①きなこ	③豚肉④納豆、カツオ油漬⑤豆腐
2群		②牛乳	②牛乳①しらす干し⑤わかめ	②牛乳⑤チーズ	②牛乳
3群		③人参、枝豆⑤青梗菜	①枝豆④人参、にら⑤小松菜	③かぼちゃ、カラーピーマン、トマト④人参、パセリ	③⑤人参、ピーマン④ニラ⑤葉ねぎ
4群		③④玉ねぎ③竹の子、椎茸，キャベツ④きゅうり、もやし，コーン⑤レタス⑥オレンジ	④切干大根⑤しめじ、もやし	③なす、ズッキーニ③④玉ねぎ④キャベツ、セロリ	③玉ねぎ、キャベツ⑤大根、ごぼう、こんにゃく⑥メロン
5群		①米、麦③④でんぷん、三温糖④緑豆春雨	①米、麦④じゃが芋③澱粉、薄力粉	①パン、三温糖③薄力粉④じゃが芋	①米、麦③④三温糖⑤じゃが芋
6群		③油④ごま油	③④油	①油③乳抜マーガリン	④ごま油③油
その他		③オイスターソース			
栄養価		エネルギーKcal/たん白質g 958／36．0	エネルギーKcal/たん白質g 903／38．3	エネルギーKcal/たん白質g 981／41．7	エネルギーKcal/たん白質g 900／39．1
献立名 6つの基礎食品群	26 ①麦ご飯 ②牛乳 ③きびなごのガーリック揚げ ④浦上そぼろ ⑤なめこ汁 ⑥果物 きびなごは、鹿児島の郷土料理にも数多く登場する小魚で、浦上そぼろは、長崎の郷土料理です。	27 ①プルコギ丼 ②牛乳 ③キャベツのネギ塩あえ ④わかめとトックのスープ ⑤リンゴゼリー 肉と野菜の炒め煮をプルコギといいます。韓国料理としておなじみです。	28 ①カツオピラフ ②牛乳 ③スパニッシュオムレツ ④冬瓜のスープ ⑤果物 ラグビーボールの形をした冬瓜は、ビタミンCが豊富です。	29 ①バーガーパン ②牛乳 ③みそチキンフライ ④キャベツ＆チーズ ⑤カレースープ ⑥とうもろこし 丸山果樹園のあま～いトウモロコシです。	30 ①麦ご飯 ②牛乳 ③黒豚のアップルソース焼 ④ローストピーマン ⑤スパゲティサラダ ⑥大豆のみそ汁 黒豚をリンゴソースで焼きました。肝付のカレーピーマンを添えて食べましょう。
1群	④豚肉、さつま揚げ⑤豆腐	①牛肉④豆腐、うずら卵	①カツオ油漬③卵、ウィンナー④豚肉③ひよこ豆、レッドキドニー	③鶏肉⑤ベーコン	③豚肉⑥大豆、油揚げ⑤ロースハム
2群	②牛乳③きびなご⑤わかめ	②牛乳④しらす干し、きざみのり	②牛乳③チーズ	②牛乳④チーズ	②牛乳
3群	④⑤人参④ジャンボインゲン⑤小松菜	③④人参①青梗菜④葉ねぎ	①④人参③パセリ④青梗菜①枝豆	⑤人参、パセリ	⑤⑥人参⑥小松菜④カラーピーマン
4群	④ごぼう、もやし⑤なめこ、大根⑥オレンジ	①玉ねぎ、えのき茸、しめじ④キャベツ、きゅうり、深ねぎ④竹の子⑤リンゴ果汁	①④玉ねぎ①コーン④とうがん、キャベツ、深ねぎ⑤すいか	④キャベツ⑤レタス、セロリ⑥とうもろこし	⑤玉ねぎ、きゅうり⑥大根、白菜③リンゴ
5群	①米、麦③澱粉、薄力粉⑤じゃが芋④三温糖	①米、麦、三温糖⑤上白糖	①米、麦③じゃが芋	①パン③パン粉、薄力粉、三温糖⑤じゃが芋	①米、麦⑤スパゲティ⑥じゃが芋③三温糖
6群	③④油⑥ごま	①③ごま油	①油③卵抜マヨネーズ、生クリーム	③④油	③④油⑤オリーブ油
その他					
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 921／39．1	エネルギーKcal/たん白質g 900／39．1	エネルギーKcal/たん白質g 971／33．9	エネルギーKcal/たん白質g 987／40．2	エネルギーKcal/たん白質g 921／37．5

かむことの効果

①消化を助ける
②脳の働きをよくする
③むし歯を防ぐ
④肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

給食の前は，手洗いをしっかりしよう！

【今月の肝付町産食材】
人参、さつま芋（国見食品），玉ねぎ（道中イツ子さん），キャベツ(坂田さん)、カラーピーマン，ジャンボインゲン(農業振興センター)、煮干し（海道），竹の子（下茂さん）麦みそ（こうやま生活改善加工センター）
黒豚（南州農場）
＊　新玉ねぎやキャベツなどが納入される予定です。軟らかくて甘みがあります。また、肝付町の特産品であるカラーピーマンも引き続き届けていただけます。ビタミン豊富な野菜を食べて、うっとおしい梅雨の季節を乗り切りましょう！

【献立表の見方②】
　献立名に色がついているものは、食物アレルギー対応の対象となる料理です。対象となる使用食品もカラーで表記し，わかるようにしています。給食の配膳などに気をつけたり，原因となる食べ物を誤っておかわりしたりすることがないように注意しましょう。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。