

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。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金		
献立名  <p>今月は、食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直してみましょう。</p> <p>本校では、6月5日～9日を健康週間として位置づけ、健康や食に関する取組を行います。同時期に残食調査も実施します。</p> <p>歯について正しい知識の普及、歯の病気の予防、早期発見・早期治療などを啓発する週間です。むし歯の原因になる菌垢ができないようにするためには、歯磨きが効果的です。食後にしっかり歯磨きをすることを心がけましょう。また、繊維質の多いものやかみ応えのあるものをよくかんで食べることも、歯の健康には大切です。</p> <p>6月5日～9日は、本校の健康週間の取組の一つと、給食でも、かみ応えのある食材を使った献立や食材を取り入れたかみメニューをがります！よくかんで食べましょう！</p> <p>かみかみメニューは、☆マークつきです。</p> 	<p>1群</p> <p>2群</p> <p>3群</p> <p>4群</p> <p>5群</p> <p>6群</p> <p>その他</p> <p>栄養価</p>	<p>1群</p> <p>2群</p> <p>3群</p> <p>4群</p> <p>5群</p> <p>6群</p> <p>その他</p> <p>栄養価</p>	<p>1群</p> <p>2群</p> <p>3群</p> <p>4群</p> <p>5群</p> <p>6群</p> <p>その他</p> <p>栄養価</p>	<p>1群</p> <p>2群</p> <p>3群</p> <p>4群</p> <p>5群</p> <p>6群</p> <p>その他</p> <p>栄養価</p>	<p>1群</p> <p>2群</p> <p>3群</p> <p>4群</p> <p>5群</p> <p>6群</p> <p>その他</p> <p>栄養価</p>		
	<p>6つの基礎食品群</p> <p>①みそキムチラーメン</p> <p>②牛乳</p> <p>③揚げ餃子</p> <p>④らっきょうの中華あえ</p> <p>⑤ヨーグルト</p> <p>キムチを入れたみそラーメンです。めんをついでから、スープを注ぎましょう！</p> <p>①③豚肉</p> <p>②牛乳⑤ヨーグルト</p> <p>①④人参①ニラ</p> <p>①大豆もやし、白菜、キャベツ、しめじ④きゅうり、らっきょう、切干大根</p> <p>①中華麺③餃子の皮</p> <p>③油①③④ごま油</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 921/36.8</p>	<p>6つの基礎食品群</p> <p>①麦ご飯</p> <p>②牛乳</p> <p>③鮭のオーロラソース焼</p> <p>④カラーピーマンのソテー</p> <p>⑤さつま芋のみそ汁</p> <p>⑥果物</p> <p>鮭をオーロラソースで味付けして焼いています。肝付町のカラーピーマンと一緒にどうぞ！</p> <p>③ホキ④豚肉⑤油揚げ</p> <p>②牛乳</p> <p>③パセリ④カラーピーマン⑤人参、葉ねぎ</p> <p>④もやし、キャベツ、コーン⑤大根ごぼう、こんにゃく⑥オレンジ</p> <p>①米、麦⑤さつま芋③三温糖</p> <p>③卵抜マヨネーズ③④油</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 936/38.3</p>	<p>5 健康週間(残食調査)</p> <p>①麦ご飯</p> <p>②牛乳</p> <p>③アジのカミカミ揚げ&大根おろし ☆</p> <p>④ビーフンのカレー炒め</p> <p>⑤竹の子のみそ汁</p> <p>内之浦の鰯を素揚げにしました。骨まで食べられるようになっています。よくかんでね！</p> <p>③鰯④豚肉、蒲鉾、むきえび⑤油揚げ</p> <p>②牛乳⑤わかめ</p> <p>④⑤人参③青梗菜⑤葉ねぎ</p> <p>③大根④玉ねぎ、キャベツ、もやし、椎茸⑤竹の子、えのき茸</p> <p>①米、麦⑤じゃが芋</p> <p>③④油</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 906/36.3</p>	<p>6 健康週間(残食調査)</p> <p>①麦ご飯</p> <p>②牛乳</p> <p>③かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>④じゃことクルミの佃煮 ☆</p> <p>⑤キャベツのみそ汁</p> <p>⑥果物</p> <p>クルミ入りの佃煮です。カルシウムの豊富ならす干しを食べて歯を丈夫にしましょう。</p> <p>③豚肉、うずら卵、ちくわ④鰹節⑤厚揚げ</p> <p>②牛乳④しらす干し</p> <p>③⑤人参③かぼちゃ、枝豆⑤葉ねぎ</p> <p>③玉ねぎ、糸苜蓿、椎茸⑤キャベツ、もやし⑥スイカ</p> <p>①米、麦⑤じゃが芋③④三温糖</p> <p>③④油④クルミ</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 977/37.9</p>	<p>7 健康週間(残食調査)</p> <p>①牛めし ☆</p> <p>②牛乳</p> <p>③がね ☆</p> <p>④バリバリ大根 ☆</p> <p>⑤春雨スープ</p> <p>太めの干し大根を甘酢で和えました。かみ応えがあります。よくかんでね。</p> <p>①牛肉③卵⑤ベーコン</p> <p>②牛乳④昆布</p> <p>①⑤人参③なら⑤青梗菜①枝豆</p> <p>①ごぼう、糸苜蓿、深ねぎ③⑤玉ねぎ⑤椎茸、竹の子④割干大根</p> <p>①米、麦③④三温糖③さつま芋、薄力粉、上新粉⑤量等春雨</p> <p>①③油</p> <p>①オイスターソース</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 982/32.6</p>	<p>8 健康週間(健康週間)</p> <p>①食パン</p> <p>②牛乳</p> <p>③タンドリーチキン</p> <p>④玉ねぎドレッシングサラダ</p> <p>⑤麦のスープ ☆</p> <p>⑥ごぼうナッツ ☆</p> <p>ごぼうとクルミ、アーモンドをかりと揚げて甘めのたれでからめました。かみかみ</p> <p>①鶏肉⑤ベーコン</p> <p>②牛乳③ヨーグルト⑥田作煮干し</p> <p>④赤ピーマン⑤人参⑤ブロッコリー</p> <p>④⑤玉ねぎ③キャベツ、きゅうり⑤セロリ、レタス、コーン</p> <p>①食パン③④三温糖④蜂蜜⑤大麦、じゃが芋⑥中力粉</p> <p>③④⑥油⑥クルミ、アーモンド</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 927/38.2</p>	<p>9 健康週間(残食調査)</p> <p>①麦ご飯</p> <p>②牛乳</p> <p>③イカの甘酢漬 ☆ ☆</p> <p>④荳わかめのきんぴら炒め</p> <p>⑤豚汁</p> <p>⑥果物</p> <p>イカの唐揚げを甘酢でつけました。イカも、荳わかめもかみかみごたえあり！</p> <p>③イカ⑤豚肉、厚揚げ</p> <p>②牛乳④しらす干し、荳わかめ</p> <p>④⑤人参③黄ピーマン⑤葉ねぎ</p> <p>③玉ねぎ、きゅうり④切干大根、糸苜蓿⑤大根、ごぼう、深ねぎ</p> <p>①米、麦⑤じゃが芋③澱粉</p> <p>③④油</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 908/28.0</p>
	<p>6つの基礎食品群</p> <p>①麦ご飯</p> <p>②牛乳</p> <p>③鶏肉の甘酢ソース</p> <p>④ジャンボインゲンのサラダ</p> <p>⑤ひじき豆</p> <p>⑥カボチャのみそ汁</p> <p>ひじきと大豆を佃煮に。鉄分、たんぱく質がとれます。</p> <p>③鶏肉⑤大豆⑥油揚げ</p> <p>②牛乳⑤ひじき</p> <p>④ジャンボインゲン、人参⑥カボチャ、小松菜</p> <p>③深ネギ④もやし、切干大根⑥キャベツ、玉ねぎ</p> <p>①米、麦③⑤三温糖</p> <p>③ごま③④油</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 988/34.4</p>	<p>13</p> <p>①卵丼</p> <p>②牛乳</p> <p>③こんにゃくの黒酢あえ</p> <p>④豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>⑤果物</p> <p>こんにゃくは、水溶性の食物繊維が豊富です。</p> <p>①鶏肉、卵、蒲鉾、薄揚げ④豆腐</p> <p>②牛乳④わかめ</p> <p>①人参、葉ねぎ③赤ピーマン④小松菜</p> <p>①玉ねぎ、椎茸④きゅうり、コーン、婚約④えのき茸⑤パイナップル</p> <p>①米、麦①③三温糖</p> <p>①③油</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 926/40.2</p>	<p>14</p> <p>①山菜中華おこわ</p> <p>②牛乳</p> <p>③飛び魚のチリソース</p> <p>④きゅうりのピリ辛和え</p> <p>⑤青さと卵のスープ</p> <p>おこわは、強飯といわれていました。もち米が入ってモチモチ。</p> <p>①豚肉③飛び魚⑤卵、とうふ</p> <p>②牛乳⑤青さのり</p> <p>①⑤人参①枝豆</p> <p>①椎茸、ぜんまい、竹の子、わらび③深ネギ④きゅうり⑤玉ねぎ、レタス</p> <p>①米、麦③澱粉、薄力粉①③④三温糖</p> <p>①④ごま油③油</p> <p>①オイスターソース</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 974/33.3</p>	<p>15</p> <p>①シーフードのトマトパスタ</p> <p>②牛乳</p> <p>③ささみとキャベツのサラダ</p> <p>④すもものクラフティ</p> <p>旬のスモモを煮て、ヨーグルトの生地を注ぎ焼きました。</p> <p>①カツオ、アサリ、イカ、エビ③鶏ささみ④卵、白花豆</p> <p>②牛乳、ヨーグルト①チーズ</p> <p>①人参、パセリ③ブロッコリー</p> <p>①玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム③キャベツ、きゅうり④すもも</p> <p>①スパゲティ④小麦粉④上白糖</p> <p>①オリーブ油④乳抜マーガリン</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 961/38.4</p>	<p>16</p> <p>①麦ご飯</p> <p>②牛乳</p> <p>③豚肉とゴーヤの梅香ソース</p> <p>④糸かまぼこの炒め物</p> <p>⑤もずくのみそ汁</p> <p>⑥果物</p> <p>苦瓜は、ビタミンCが豊富です。疲労回復にも効果がありますよ。</p> <p>③豚肉、卵④糸かまぼこ⑤油揚げ</p> <p>②牛乳④もずく</p> <p>③にがうり④カラーピーマン⑤人参⑤葉ねぎ</p> <p>④キャベツ、もやし、ヤングコーン⑤えのき茸、玉ねぎ⑥オレンジ</p> <p>①米、麦③④三温糖③澱粉⑤じゃが芋</p> <p>③油④ごま、ねりごま</p> <p>エネルギーKcal/たん白質g 942/35.8</p>		