令和6年度

6月 よていこんだてひょう

	令和6年度			<u>0日</u>	6月 よくいこん		_ <i>U</i>	よつ	下鄉町学校給食共同調理場			
	こんだてめい	あか		みどり		<b>きいろ</b> 熱や力を作る			3 3 12 1 3 12		<del>1</del>	
日付	* *	血·筋肉·骨を作る 1群 2群		調子を整える 3群 4群		熱や力を作る   5群 6群		調味料	エネルキ	ー(kcal) (質(g)	よくかんで食べよう	
		肉·魚·卵	乳類 小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀物•芋類 砂糖	油 建実	·	脂質 (g)			
		八立表回	小黑。海羊		未视	リグから	性大		カルシワ塩分量	/Д(mg) (g)	お知らせ・ひとくちメモ	
	<sup>むぎ</sup> 麦なしごはん					米			701 27.1 25.8 344 2.1	878	6月は、国が定める食育月間です。食育月間は、「食べ物」や「食べること」について考える月です。みなさんは、好き嫌いしないで食べていますか?また、嫌いなものがあっても残さずに挑	
3 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	とりにく ★鶏肉のレモンソース	鶏肉				でんぷん、砂糖	大豆油	酒、こしょう、醤油、 レモン果汁		34.1 31.6 369		
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、きゅうり		大豆油	酢、こしょう、塩		2.4	戦できていますか?食事の前に手をき れいに洗っていますか?食事のマナー	
	とうふ 豆腐スープ	ベーコン、豆腐			玉ねぎ、たけのこ	じゃがいも		醤油、中華だし、塩			はどうでしょうか?今月は、自分の食 生活について振り返ってみてくださ	
	つくだに ごはん・のり佃煮		のり佃煮			米、麦					楢原小・下郷中 給食なし 4~10日 歯と口の健康過じ	
	きゅうにゅう		牛乳						†			
4	************************************	生揚げ、豚肉		にんじん	玉ねぎ、干し椎茸	砂糖、でんぷん	大豆油	<b>選油、酒、酢</b>	687 31.4 23.9 477 1.8		6月4日は、虫歯予防デーです。みなさんは、食事の後は必ず歯み	
(火)	主揚りの野来のんかり あ おかか和え	かつお節		ほうれん草、	もやし	270.0.7	7 (12/12)	醤油			がきをしていますか?また、3分くらい時間をかけて磨けているでしょうか。今日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。歯の病気を予防するだめには、よくかむことも大切です。よくかんで食べることは簡単なようで、意識しないといつの間にか忘れてしまいます。今週は自然とかむ回数が増えるカミカミメニューを準備しています。急がずに味わって食べましょう。   横原小 給食なし	
	とりじる ★鶏汁	鶏肉、味噌、豆腐		にんじん にんじん	大根、ねぎ、ごぼう	じゃがいも		削り節パック				
		湖内、 44·10、 立 10		1270070	7tk, 148, Cla J	コッペパン、パ		FIJ O KIJ ( O )				
	コッペパン・パテキャラメル		4.50			テキャラメル			714 27.2 24.5 680 2.8	891 33.7	他原小	
5	きゅうにゅう 牛乳		牛乳									
(水)	ミートボール	ミートボール		トマト缶		砂糖		ケチャップ、ソース		30.2 761 3.5	いれいは確認な場合にこうなよう。 福岡県は、主國の中でもむし歯の多い県です。 むし歯は、子どもがかかりやすく、一度むし歯になってしまうと、もとの歯に戻すことはできません。 ていねいな歯みがきで、表面のよごれをとることや、すききらいなく食べて歯の質を高めること、よくかんで歯を刺激することが大切です。	
	★カミカミサラダ	さきいか	わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、大豆油	酢、醤油 シチュールー、コンソ				
	豆のポタージュ	大豆、白花豆	脱脂粉乳、牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース			メ、塩、こしょう				
	★するめごはん	するめいか				米、麦、砂糖		醤油、みりん、大根若 菜	1		歯と口の健康週間にちなみ、かむことの良さの中から今日は2つ紹介します。一つ目は、よくかむ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						588 22.9	739	と食べ物が細かくなり、栄養がしっかり吸収されることです。よくかむと出てくるだ液(つば)は、食べ物を細かくする手助けをしてくれます。 ココ目は、よくかむと歯が強くなることです。歯	
(木)	<sub>ぁ</sub> 揚げワンタン	肉入りワンタン					大豆油		17.5 363	20.7 3 393 2.6		
	<sup>そくせきづ</sup> 即席漬け			にんじん	もやし		ごま	野沢菜漬け、塩	2.1		ででは、からいのでは、からいのでは、からになりでは、からになりでは、からいでは、は、からいでは、は、からいでは、は、からいでは、は、からいでは、はいいでは、は、からいでは、は、からいでは、は、からいでは、は、からいでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	
	いみなり汁	豆腐		にんじん	ごぼう、こんにゃく、ねぎ		大豆油	醤油、塩、削り節パック				
	ごはん					米、麦			635 26.9 J 21.3 328 1.8	773 32.0 24.3 349 2.2	今日もかむことの良さを2つ紹介します。一つ目は、言葉がはっきり話せるようになることです。よくかむと口のまわりだけではなく、顔全体が動き、表情がよくなるので、言葉が発音しやすくなります。二つ目は、食べ過ぎをふせぐことです。こめかみの部分が動き、影が刺激されるので、「お腹いっぱい」と感じやすくなります。勉強の集中力もあがります。一口30回かむことを目指して食べましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
7(金)	しろみざかな 白身魚のコーンマヨ焼き	スケソウタラ			コーン		マヨネーズ	塩、こしょう、乾燥パセリ				
(37)	★ごまサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま	ドレッシング				
	j søn みそしる 打ち豆入り味噌汁	油揚げ、味噌			しめじ、ねぎ	じゃがいも		削り節パック				
		ウインナー			コーン、アスパラガス	米、麦、砂糖	バター	塩、こしょう	+	-		
	★アスパラごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	2122	牛乳			XX 2X 10 1/10	, , ,	- C C C C	604 25.1 19.8 340 2.4		10~14.目 地力産物活用担債 歯と口の健康週間最終日です。みなさん、よくか むことを忘れずに実践できたでしょうか。周りの 人より食べ終わるのがい早い人は、特に注意して いきましょう。まだ、今週から地場産物活用週間 になります。地元で生産されたものを地元で食べる る取り組みです。安心して新鮮な食べ物を食べら れることや、旬のおいしいものを知ることができます。旬の食べ物は、栄養価も高いため、おうち でもぜひ食べてほしいです。	
		たまご、豚肉	7-30	にら	 玉ねぎ、干し椎茸	砂糖		醤油、削り節パック		740		
(月)	にらのたまごとじ	たみと、豚肉		100		リジネ古				29.5 22.3 364		
	おひたし				もやし、きゅうり、キャベツ			醤油		2.9		
	しいたけのスープ	豆腐			玉ねぎ、生椎茸、たけのこ			中華だし、塩、醤油				
	さくらんぼ				<u>さくらんぽ</u>							
	ごはん					米、麦				/	下郷中 給食なし 地場産物活用週間2日目です。今日は、旬を迎え た下郷産のキャベツ、玉ねぎ、さやえんどうを 使って和え物と汁物を作りました。また、主菜に は、下郷町で養殖されたニジマスをフライにし、 ボリューム満点の給食にしました。献立が和食の 日や、魚が主菜の日は、ごはんが多く残ることが 多いです。おかすとのバランスを考えながら、ご はんを残さずに食べてください。	
11	きゅうにゅう 牛乳		牛乳							/		
(火)	ニジマスフライ	ニジマスフライ		IZ = 12 / ++			大豆油	ソース		/		
	★ゆかり和え			ほうれん草、 にんじん	キャベツ			しその香	2.1	/		
	ゃそしる きぬさやの味噌汁	生揚げ、味噌		さやえんどう	玉ねぎ、ねぎ			削り節パック		/		
	ごはん					米、麦			378 2.2	/	下郷中 給食なし	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							3 /	鳥取県の大人気給食メニュー「スタミナ納豆」を作りました。スタミナ納豆は、30年ほど前に鳥取県の学校給食で誕生しました。栄養士が、納豆が苦手な子ども達でもおいしく食べられるように考えたことから広まったそうです。 ほし味に入れるタバスコがボイントだそうです。 自分でごはんの上にのせて、上手に食べてください。	
12 (zk)	なっとう とっとりけん スタミナ納豆 (鳥取県)	鶏肉、納豆		葉ねぎ	にんにく、しょうが	砂糖	ごま油	醤油、酒、みりん、タバスコ				
(/31/	た ★ひじき煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん、さ やいんげん	糸こん		ごま油	削り節パック、塩、醤油、酒、みりん				
	かきたまあさり汁	たまご、あさ り、豆腐		( 0 17 0 1 3 7 0	干し椎茸、しめじ、玉ねぎ			削り節パック、醤油、塩				
	がなる。	豚肉			玉ねぎ、糸コン	米、麦、砂糖		酒、醤油、みりん	601 26.2 16.7 384 2.3	6.2 33.6 6.7 19.8 84 609	旭田小6年生 給食なし	
13 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳								スナップえんどうの旬の時期は、春から初夏にかけてで	
	牛乳 ★スナップえんどうサラダ	たまご		スナップえんどう	キャベツ、きゅうり	砂糖	大豆油	塩、こしょう、酢			す。下郷産のスナップえんどうが旬を迎えたのでさっそく使いました。さやと豆の両方を食べることができるので、食物繊維をしっかりとることができます。今日の下郷産食材は、玉ねぎ・糸こんにゃく・スナップえんど	
	★スナップえんとつサラタ みそしる にらの味噌汁	味噌			玉ねぎ、生椎茸		/ਘ	削り節パック				
	にらの味噌汁	*//	ヨーグルト		上100、上1世中			ر ۱۷ البلط در الدا			う・キャベツ・しいたけ・にらです。福島県産食材は、 豚肉ときゅうりです。実り豊かな下郷町、そして福島県 のよさを知って、一緒に盛り上げていきましょう!	
		医内	コーノルト	にんじん、	玉ねぎ、ねぎ、にんに	ا سر ح	+=:+	削り節パック、カレー			旭田小6年生 給食なし	
	カレーうどん	豚肉	4.5	ほうれん草	く、しょうが	うどん	大豆油	ルー、醤油	763	3 39.4 6 28.3 8 432 3.4		
14	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					15.15.15	31.3 23.6		カレーうどんを最初に作ったのは、おそば屋さんだといわれています。カレーうどんは、だしパックからだしをとって、香りづけのしょうゆを入れて、和風に仕上げています。それがカレーとう	
(312)	きゅうりともやしの梅和え			にんじん	もやし、きゅうり		-	ねり梅、ドレッシング	388 2.9		どんが合う秘訣です。洋服や制服に汁が飛んで汚れないように ゆっくり食べてください。また、カレーうどんの汁は塩分をとり 過ぎないように残していいので、麺や中身の具はしっかり食べて ください。	
	★さつまいもと大豆のカリカリ揚げ	大豆	かえり煮干			さつまいも、砂糖	大豆油、ごま	みりん、醤油				

	-%					业 丰	1				ごまは日本のみならず、世界中の人々に親しまれ	
17 (月)	ごはん					米、麦			l I	813 28.9	ている食べ物です。アラビアンナイト物語の中で、「開けごま!」の呪文を唱えると、大方さな岩の扉が関きます。このように、ごまには不思議な力や神秘的な力があるといわれてきました。 た、料理にごまを加えることで、味をよりおいしくできることから、「ごま化す」という言葉が生まれたともいわれています。今日は、ごまだれを	
	牛乳		牛乳						638 23.2 20.8 461 1.7			
	ぁ どうふ 揚げ豆腐のごまだれかけ	豆腐				でんぷん、砂糖	大豆油、ごま	醤油		25.9 532		
	かまカミカミ炒め	豚肉		にんじん、小松菜	ごぼう、れんこん、干し椎茸	砂糖	ごま油	醤油、酒、一味唐辛子		2.1		
	きい チンゲン菜のスープ	豆腐、あさり		チンゲン菜、 にんじん	ねぎ	でんぷん	ごま油	削り節パック、中華だ し、塩、こしょう			作って、揚げ豆腐にかけました。香りを楽しみな がらよく味わって食べてください。	
18 (火)	しこく ★紫黒ごはん・糸コンツナふりかけ	ツナ			糸コン	米、麦、紫黒米		醤油	645 248 22.8 366 1.9		海上なるえる日 今日は郷土食を考える日なので、下郷町産の食材をたくさん使った献立にしました。特に、糸こんにゃくを使ったぶりかけがポイントです。かみ応えのある糸こんにゃくは自然と、ごはんのかむ回数を増やしてくれます。ツナも一緒に入れているので、かめばかむほどおいしさを感じられます。ごはんは、紫黒米を混ぜてきれいな色に仕上げました。手作りふりかけをかけて残さす食べてくだ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							798 29.8 26.5		
	こんぶしょうゆぼ さば昆布醤油干し	さば昆布醤油干し										
	さんしょくづ三色漬け	T-U		にんじん、小松菜	キャベツ			塩、醤油		410 2.3		
	三 色 漬 け か そ し る 具 だ く さ ん 味 噌 汁	豆腐、味噌		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも		削り節パック				
		豚肉、牛肉	チーズ、牛乳	12,00,0	玉ねぎ	バンズパン、パ	大豆油	塩、こしょう、酒、ケチャッ				
19 (水)	セルフハンバーガー *pう)にゅう 牛乳	WALST LIST	牛乳		T19C	ン粉、砂糖	八五池	プ、デミグラスソース		A	LTコラボメニュー【第一張】(アメリカの給食) 今日の給食は、ALTのイアン先生とのコラボメニュー第	
	牛乳		十孔	<b>→</b>		T.J. slede	1 ->+	Th. 15 1 -	732 32.3 20.5 392 2.8	875 37.7 23.7 431 3.3	一弾です! イアン先生の出身地はアメリカのカリフォルニア州です。アメリカの給食について教えていただき、再現しました。アメリカの有名な食べ物と言えば…「ハンバーガー」ですね! アメリカでは給食でも食べるそうです。やはり、ボテトも欠かせません。野菜は、ブロッコリーやトマト、レタスなどがつくそうです。今回は、サラダとスープを用意して、栄養バランスを整えました。第二弾もお楽しみに!	
	★ブロッコリーのサラダ			プロッコリー	コージ	砂糖	大豆油	酢、塩、こしょう				
	フライドポテト・ケチャップ やさい			小松芸 15 / 1*		皮付きポテト	大豆油	塩、こしょう、ケチャップ	<u> </u>			
	野菜スープ			小松菜、にんじ ん、パプリカ	キャベツ、玉ねぎ			コンソメ、塩、こしょう	<u> </u>			
	ごはん・味付きのり		のり			米、麦			643 25.5 20.1 402	810	人が感じる味には、5つの基本の味があります。 あま味、酸味、塩味、苦味、そしてもう一つが、 「うま味」です。うま味は「だし」の味のこと で、料理のおいしさを引き出す大切な働きをして	
00	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
20(木)	<sub>あっゃ</sub> 厚焼きたまご	厚焼きたまご								31.9 24.3 469	います。日本人の池田菊苗博士が、昆布からうま味を発見しました。英語でも「UMAMI」とい	
	がぜんに ★筑前煮	鶏肉、大豆		にんじん	たけのこ、ごぼう、干し 椎茸、こんにゃく	砂糖	大豆油	酒、醤油	2.1	2.6	い、世界でも注目されています。今日は、だしを生かした筑前煮と味噌汁を作りました。味わって	
	たま みそしる 玉ねぎの味噌汁	油揚げ、味噌			玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも		削り節パック			食べましょう。	
	ごもく 五目チャーハン	チャーシュー、た まご		にんじん	玉ねぎ、ねぎ	米、麦	大豆油、 ごま油	醤油、塩、酒、中華だし、こしょう	680 25.8 20.0 388 2.5		おたんじょうこんだて  今日は6月のお誕生献立です。6月生まれのみなさん、おめでとうございます!五目チャーハンで、ごはんをおいしく、そして彩り美しく食かられる献立にしました。鶏マヨを食べてこれからの暑さに負けない体をつくりましょう。スープには、水餃子を入れました。ツルっとのどの奥にいかないように、よくかんで食べてください。デザートは、さっぱりした味で大人気のザワーゼリーにしました。	
21 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				200,00	0, 200, 3		30.6 22.5 405		
	ミック とり ミョンコ	鶏肉		プロッコリー	キャベツ、コーン		大豆油、マ ヨネーズ	ケチャップ、酢				
	ずいぎょうざ ★水餃子スープ	水餃子、なると		にんじん、	たけのこ		ごま油	中華だし、醤油、こしょう				
				チンゲン菜		サワーゼリー						
	サワーゼリー	ツナ			しょうが	米、麦、砂糖		醤油、みりん				
24 (月)	ツナごはん <sub>ぎゅうにゅう</sub>		牛乳		04 3/3			当/曲、0万・07・0	625 273 21.1 336 2.5	33.6 25.9 375	もやしは、豆や穀類の種を水に浸して芽を出させ	
	牛乳		十孔								た野菜です。種から出た芽には、豆にはほとんどなかったピタミン類が含まれるようになります。 みなさんがよく食べるもやしは、緑豆もやしが多いと思います。屋内で栽培され、価格が安定しているので、家庭でも給食でも大活躍の食材です。 今日もよくかんで残さないで食べましょう。	
	コーンシューマイ	コーンシューマイ										
	★糸コンサラダ	糸かまぼこ		にんじん	糸コン、もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	醤油、酢、豆板醬				
	a f L a もやしの味噌汁	生揚げ、味噌			もやし、えのき			削り節パック				
25 (火)	ごはん					米、麦			605 25.6 20.7 382 1.8	30.6 24.1 414	今日は、岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」を作りました。野菜と下味をつけた鶏肉を鉄板で炒めた料理です。戦時中、岐阜県の田舎で、卵を産まなく	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	★鶏ちゃん(岐阜県)	鶏肉、味噌		にんじん、 ピーマン	にんにく、キャベツ		大豆油、 ごま油	みりん、酒、醤油、豆板醬			なったニワトリを食べたのが始まりだとされています。当時は、食べ物が手に入らず、肉も貴重だったため、お盆やお正月など特別な時にふるまわれました。今では、岐阜県の飲食店や、家庭で食べられる郷土料理になっています。	
	ごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	砂糖	ごま	醤油		2.2		
	じる すまし汁	鶏肉、豆腐		みつば	えのき			酒、醤油、みりん、 塩、削り節パック				
	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	豆腐、豚肉、味噌			にんにく、しょうが、玉 ねぎ、ねぎ、干し椎茸、	米、麦、砂糖、 でんぷん	大豆油	醤油、酒、豆板醬、甜 麺醬、中華だし			そうです。小田原はもともとみかんの生産地で、   夏に食べたいみかんを作るために、冷凍食品の会	
26 (水)		小垣	4.50		たけのこ	CYVISIYV		廻画、中華にし				
	きゅうにゅう 牛乳 だいず		牛乳						708 29.7 18.9	854 35.2 21.2		
	★大豆サラダ	大豆、ハム			キャベツ、きゅうり	春雨	大豆油	醤油、酢、こしょう 塩、醤油、酒、こしょ	441 2.8	484 3.3		
	もずくスープ	たまご	もずく	小松菜、にんじん	干し椎茸、ねぎ			う、削り節パック				
	れいとう 冷凍みかん				冷凍みかん							
(*1*)	ごはん					米、麦			628 30.1 20.5 324 2.1	.1 35.4 .5 23.2 .4 345	みなさん、「鉄分」と聞いて何を思い浮かべますか?… 「血」や「レバー」、「貧血」と答える人が多いと思い ます。鉄はみなさんの体の中で酸素を運ぶ働きをしてい ます。鉄が不足すると「疲れ」「息切れ」「めまい」と	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	とりにく しょうがや ★鶏肉の生姜焼き	鶏肉			しょうが		大豆油	醤油、酒、みりん			いった症状が現れます。鉄分の多い食材は、赤身の肉やレバー、小魚や肉、ほうれん草などの青菜です。 給食を 残してしまうと鉄分がとれません。今日は、あさりの味 噌汁で鉄分補給ができます。 うま味も出ているので、残	
	<sub>みそやさいいた</sub> 味噌野菜炒め	豚肉、味噌		にんじん、にら	キャベツ、たけのこ、干 し椎茸、もやし		大豆油	塩、こしょう、酒、醤油				
	<sup>みそしる</sup> あさりの味噌汁	あさり、油揚 げ、味噌			キャベツ、ねぎ			削り節パック			さず食べましょう。	
	<sup>な</sup> 菜めし					米、麦	ごま	大根若菜			私たちが毎日食べているごはん等の主食には、命	
28 (金)	<sub>ぎゅうにゅう</sub> 牛乳		牛乳						650 27.7 20.4 470 2.5	7.7 32.4 0.4 23.0 70 520	を維持するために必要な栄養が含まれています。 炭水化物と聞くと、「太る」というイメージが強	
	し どうふ かばや 凍み豆腐の蒲焼き	凍み豆腐				でんぷん、砂糖	大豆油	削り節パック、酒、醤油、みりん			く、極端に主食の量を減らしたり、食べないよう にするという人もいたり、心配です。一日の主食	
	<b>★</b> おかかおひたし	かつお節		ほうれん草、 にんじん	もやし、キャベツ			醤油			の量は40~60%を占めていて、エネルギーの 供給源になっています。給食のごはんも計算して 必要な量を作っていますので、極端に減らした り、残したりせずに食べてほしいです。	
	とんじる豚汁	豚肉、豆腐、味噌		にんじん	糸コン、だいこん、ねぎ	じゃがいも		削り節パック				
L			L		ļ	<u> </u>	<u> </u>	ļ	<u> </u>		<u> </u>	

※都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

- ・斜体の食材は食物アレルギーをもつ児童・生徒の原因食品となっているものです。 ・★がついている献立は噛むことを意識して食べましょう。

- ・精米について 今月は下郷産ひとめぼれ(令和5年産)を使用いたします。放射性物質は検出されていないことを確認しています。・今月の下郷町産食材…アスパラガス、キャベツ、きぬさや、椎茸、玉ねぎ、にら、スナップえんどう、紫黒米、豆腐、生揚げ、こんにゃく、米