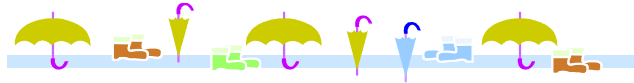




# 6月の給食だより



平成22年度

村上市立神納中学校

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (火)	ごはん	牛乳	鉄火みそ カレーびたし 野菜とがんとどきの煮物 するめ	大豆 みそ がんとどき するめ	牛乳	にんじん ピーマン きぬさや	もやし ごぼう 大根 しんじけ こんにゃく	米 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油	796
2 (水)	ごはん	牛乳	ほっけのピリ辛焼き アーモンドあえ みそ汁 果物(びわ)	ほっけ 生揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし にんにく しめじ キャベツ びわ	米 上白糖 じゃがいも	ごま油 ごま アーモンド	772
3 (木)	五目ラーメン	牛乳	大豆とえびのごまがらめ 茎わかめともやしのサラダ	豚肉 大豆 うすら卵 えび ハム	牛乳 茎わかめ	にんじん	だけのこ キャベツ しんじけ にんにく ねぎしょうがもやし	中華めん 片栗粉 上白糖	ごま油 米油 ごま	935
4 (金)	カミカミ丼	牛乳	たくあんあえ きのこ根菜の呉汁 ミルクプリン	豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん ピーマン から葉	あひじのきりかき キャベツのきりかき なすのきりかき	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	アーモンド 米油 ごま	800
7 (月)	ごはん	牛乳	チキンみそカツ のり酢あえ おぼろ汁	鶏肉 みそ 卵 ツナ 豆腐 豚肉 なると	牛乳 のり	ほうれんそう	もやし ねぎ だけのこ えのきだけ	米 薄力粉 パン粉 片栗粉	米油	855
10 (木)	アーモンド そばろ ごはん	牛乳	ひじき入り玉子焼き 酢じょうゆあえ みそ汁 青りんごグミ	鶏肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 えのきだけ キャベツ もやし きゅうり ごぼう	米 麩 上白糖 片栗粉	アーモンド 米油 ごま	794
11 (金)	ごはん	牛乳	酢豚 ミニトマト かき玉コーンスープ サッカーボールチーズ	豚肉 うすら卵 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ミニトマト チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ だけのこ しんじけ とうもろこし もやし	米 片栗粉 三温糖	米油 ごま油	926
14 (月)	ごはん 梅干し	牛乳	えびとキャベツの包み揚げ 油揚げのごま酢あえ かき玉みそ汁	えび うすあげ 卵 みそ	牛乳 チーズ しらす干し	にんじん 小松菜	梅干し もやし キャベツ きゅうり しめじ	米 麩 春巻きの皮 上白糖	米油 ごま	822
15 (火)	ごはん	牛乳	生揚げのそばろあんかけ 磯香あえ 実だくさん汁	生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう から葉	玉ねぎ えのきだけ キャベツのきりかき しょうがのきりかき	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	米油	809
16 (水)	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ひじきと大豆のサラダ みそ汁 果物(ジュースフルーツ)	さば 大豆 うすあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ジュースフルーツ	米 三温糖 上白糖 じゃがいも	米油	822
17 (木)	きつねめん	牛乳	大豆とポテトのカレー風味揚げ 果物(小玉すいか)	うすあげ 豚肉 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ すいか だけのこ しんじけ	大麦めん 三温糖 片栗粉 上白糖 じゃがいも	米油	921
18 (金)	ガーリック ライス	牛乳	お花卵 海藻サラダ オランダスープ ブルーベリーヨーグルト	ウィンナー 卵 ベーコン いか	牛乳 海藻 ヨーグルト	パセリ いんげん アスパラガス にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ	米 じゃがいも	バター ごま油 ごま	848
21 (月)	ターメリック ライス 米粉のナン	牛乳	インド風カレー チャナ豆のサラダ 果物(メロン)	鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト 牛乳 チーズ	トマト アスパラガス	にんにくしょうがセロリ 玉ねぎ キャベツきゅうり とうもろこしメロン	米 米粉ナン 上白糖	バター 米油	829
22 (火)	米粉パン マーマレード ジャム	牛乳	たらのマヨネーズ焼き アスパラソテー 野菜スープ	たら ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ から葉 にんじん アスパラガス	玉ねぎ もやし とうもろこし かぶ セロリ	米粉パン じゃがいも ジャム	マヨネーズ 米油	766
23 (水)	豚丼	牛乳	わかめサラダ 豆腐団子汁 あじさいゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん から葉	ひじき 玉ねぎ しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこしから葉	米 三温糖 上白糖 白玉粉	米油 ごま油	855
24 (木)	ごはん 味付けのり	牛乳	さけの塩焼き ぜんまいの炒め煮 みそ汁 アップルシャーベット	さけ 生揚げ みそ うすあげ	のり 牛乳	にんじん きぬさや から葉	ぜんまい かぶ こんにゃく りんご しんじけ まいだけ	米 じゃがいも 三温糖	米油	774
25 (金)	ごはん 納豆	牛乳	炒り鶏 みそ汁 果物(さくらんぼ)	納豆 鶏肉 ちくわ みそ うすあげ	牛乳	にんじん	しょうがのきりかき ひじき しんじけ もやし けんちん菜 さくらんぼ	米 三温糖	米油	803
28 (月)	ごはん	牛乳	ゆで豚のごまみそかけ マスタードあえ マロニースープ 果物(ぶどう)	豚肉 みそ 鶏肉 なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく ねぎ キャベツ だけのこ ぶどう	米 三温糖 片栗粉 上白糖 マロニー	ごま	842
29 (火)	ごはん しそ昆布	牛乳	ししゃもの石垣揚げ もやしの酢の物 ほたてと車麩の煮物	ちくわ ほたて	牛乳 昆布 ししゃも 青のり	にんじん いんげん	きゅうり もやし 切干大根 しんじけ こんにゃく	米 薄力粉 麩 上白糖 じゃがいも	ごま 米油 アーモンド ごま油	885
30 (水)	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 青のりポテト レタスとかにのスープ アーモンドフィッシュ	豚肉 かに 卵	牛乳 青のり かたくちいわし	ピーマン パプリカ	しょうが だけのこ もやし にんにく ねぎ レタス 玉ねぎ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 アーモンド	791

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

# 6月は食育月間

「食」は私たちが生きていく上で欠かせないものですが、近年、その「食」の乱れが大きな問題となっています。「今、目の前にある食事はどのようにして作られたのか」「食材はどこで作られ、どのようにして運ばれてきたのか」「体にはどんな働きがあるのか」・・・などについて考え、話をする 것도 食育の一つです。ご家庭でもぜひ、話題にしてみてください。

今月の予定  
8日(火)・9日(水)  
下越各種大会のため給食がありません。お弁当の用意をお願いします。

## ワールドカップ開催!



6月11日から7月11日まで、南アフリカ共和国でサッカーのワールドカップが開催されます。6月の給食では開催国や一次予選の対戦国にちなんだ給食を実施します。

下の○に入る文字(ひらがな・カタカナ)は何でしょう?すべて食材の名前になります。ヒントは表面の献立表の使用食材の欄。答えは給食時の放送でお知らせします!

- ☆ 11日(金) ワールドカップ開幕  
…開催国の南アフリカでは主食として食べられている○○○○○○を使ったスープ。サッカーボールの形をしたチーズも出ます!
- ☆ 14日(月) カメルーン戦  
…カメルーンの語源となったポルトガル語の「カマロエス」は日本語で○○。これを使って包み揚げを作ります。また、干した魚を汁物のだしに使うそうで、日本と似ていますね。
- ☆ 18日(金) オランダ戦(日本時間19日(土)午後8:30~)  
…日本が鎖国をしていた時代にオランダから伝わった食材をたっぷり使います。ガーリックライスには○○○、サラダには○○○○○○、スープには○○○○○、○○○○、○○○。また、オランダは園芸が盛んなので、お花に見立てた蒸し卵を作ります。
- ☆ 24日(木) デンマーク戦(日本時間25日(金)午前3:30~)  
…デンマークでは○○○○○を主食として食べているそうです。これをぜんまいの炒め煮に使います。また、デンマークではマリネにしてよく食べられている○○は村上でもたくさん捕れることで有名です。

## 6月4日は むし歯予防デー

## 「梅雨」は 食中毒が多く発生する季節です

歯の健康のために  
できること

6月の給食には、かみごたえのあるメニューがたくさん登場します。



食事の前は  
特にしっかり  
手を洗いましょう

「自然乾燥」や  
「体操着で拭く」  
はダメ!



## 給食室のヒミツ!?

②一番おいしい給食を食べているのは

・・・調理員さん!?

5月の給食だより「校長先生が学校の中で一番早く給食を食べている」と書きましたが、実は、校長先生より早く給食を食べている人がいたのです!それは調理員さんと栄養士です。調理員さんと栄養士は、作った料理の味付けはよいか、必ず味見をします。そこでもう少し濃い味付けの方がおいしいかな?もう少し甘い味付けの方がおいしいかな?もう少しやわらかく煮た方がいいかな?・・・などと、みなさんが給食を食べるときのことを想像しながら、みんなで相談して料理を仕上げます。ですから、味見も大切な仕事なのです。ほとんどの料理はできたてがおいしいので、学校の中で一番おいしい給食を食べているのは調理員さんかなと思うのです。お仕事でおいしい料理を食べられて、とっても幸せです♡