

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいせん図)		「そおgood給食」 を実施します。 	① 豚肉とごぼうの炒め物 ② 麦ごはん ③ かいのこ汁	④ 魚のガーリックマヨ焼き ⑤ ミルクパン ⑥ ABCスープ	⑦ セタフルーツポンチ ⑧ 雑穀ごはん ⑨ 夏野菜カレー	⑩ スナックゴーヤ ⑪ パターパン ⑫ ツナのトマトソースペンネ
エネルギー(kcal)	小		619	621	658	655
たんぱく質(g)	中		28.0	32.3	22.0	24.3
おにも体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質		792	807	850	870
おにも体のちょうし をとのえるもの	2群 無機質		36.0	41.7	28.2	32.1
おにもエネルギー のものになるもの	3群 カロテン					
おにもエネルギー のものになるもの	4群 ビタミンC					
おにもエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物					
おにもエネルギー のものになるもの	6群 脂質					
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ		(このマークが目印です) 曾於市の食材をみなさんにもっと 知ってもらいたいという願いから、 曾於市学校給食センターでは、 曾於市で育てられた米や野菜、 果物など旬の食材を活用した 給食を実施します。 食を通してふるさと曾於市の良さを 感じてもらえたら嬉しいです。 今月のテーマ食材は 「スイカ」と「かぼちゃ」 です。お楽しみに・	「かいのこ汁」とは、粥の子がなまったもので す。これはお盆のごちそうとしてお供える粥 の添え物という意味からその名がついたとい われています。大豆を荒挽きにして夏野菜と いっしょにみそ汁にしてお盆につくられていた 精進料理です。	7月がスタートしました。夏ばて予防には、 五大栄養素を意識することが大切です。 献立表を参考に、毎日の食事が1群か ら6群までそろっているか確認してみましょ う。	みなさんは「旬」という言葉を知っています か? 食べ物か1年でも一番おいしく、その 季節に必要な栄養素をたっぷり含んでい る時期です。旬の食べ物を知り、積極的に 食べるようにしましょう。	にがりは、正式にはツルレイシと呼ばれ、 鹿児島県では、「ニガゴイ」とも呼ばれま す。鹿児島県は、沖縄県・宮崎県につい て3位の収穫量をほこります。今日は揚げた にがりを甘辛いタレにかましました。
こんだて名 (はいせん図)		④ 五色そばろご飯の具 ① 麦ごはん ③ 魚そうめん汁	④ いわしの甘露煮 ① キムタクごはん ③ 春雨スープ	⑤ ヨーグルト ④ チャプチェ ① 黒糖パン ③ 酢豚	⑦ 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ ⑧ 鶏肉とゴーヤのスタミナ揚げ ① 鶏肉とゴーヤのスタミナ揚げ ③ 鶏肉とゴーヤのスタミナ揚げ	⑩ 黒豆きな粉 クリーム ④ やごろうスイカ ① コッペパン ③ 冬瓜のミートソース煮
エネルギー(kcal)	小		600	618	643	614
たんぱく質(g)	中		821	792	834	845
おにも体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質		31.7	36.5	38.5	35.8
おにも体のちょうし をとのえるもの	2群 無機質					
おにもエネルギー のものになるもの	3群 カロテン					
おにもエネルギー のものになるもの	4群 ビタミンC					
おにもエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物					
おにもエネルギー のものになるもの	6群 脂質					
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ		七五三めんを食べるのは、素餅というめん に似た食べ物で神様にお供えて無病息災 を祈るという、中国の風習が伝わったことが起 源とされています。給食では、魚そうめんを天 の川に、にんじんを短冊に、オクラを星に見立 てて作りました。	「キムタクごはん」は、今は全国の給食で食 べられていますが、長野県の栄養士さんが、家 で作っていた料理を学校給食で提供したことが はじまりです。キムチとたくあんなどの具を炒め て、炊きあがったご飯に混ぜ込みました。	今日は黒糖パンです。黒糖はサトウキビのほ り汁をそのままだけで乾燥させた砂糖です。 独特の風味とコクがあり、鹿児島県の郷土料理 にいらいます。今日はパンに黒糖を入れて いるので、いつもより少し茶色い色をしていま す。	給食では、毎月19日の「食育の日」を中 心に、そおgood給食を実施しています。 地元の食材を使うことにより、地産地消になる ことが、地域の自然や文化などを支えていること が、生産者の努力や食への感謝の気持ちを くんでいきます。	曾於市には「やごろうスイカ」という特産品が あります。大隅町の4人の生産者が白菜ととも に栽培をはじめたのがきっかけでした。金色の シールが張ってあるのが「やごろうスイカ」の 印です。ぜひお店で探してみましょ。
こんだて名 (はいせん図)		④ アーモンド田作り ① 麦ごはん ③ 豚肉の みそ炒め	④ 干し大根の甘酢和え ① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮	④ ミートサンドの具 ① バーガーパン ③ 肉団子入り 卵スープ	⑦ ハートの コロッケ ⑧ 鶏肉とゴーヤのスタミナ揚げ ① 麦ごはん ③ 鶏肉とゴーヤのスタミナ揚げ	⑩ ゴンサラダ ① ナン ③ キーマカレー
エネルギー(kcal)	小		631	630	609	615
たんぱく質(g)	中		815	807	795	879
おにも体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質		37.9	37.3	34.6	26.9
おにも体のちょうし をとのえるもの	2群 無機質				44.8	35.5
おにもエネルギー のものになるもの	3群 カロテン					
おにもエネルギー のものになるもの	4群 ビタミンC					
おにもエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物					
おにもエネルギー のものになるもの	6群 脂質					
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ		今日の「アーモンド田作り」にはいっている 「かたちいわし」は、生のままのイワシを 干したものです。成長期の子どもの身長 を伸ばすために重要な骨や歯を丈夫にする カルシウムが多い食材です。	「柳川風」とは、ドジョウを使った江戸生 まれ料理です。江戸時代、ドジョウとご ぼうは元気になる食材とされていま した。柳川鍋に入っているドジョウを豚肉に 変えて、給食向けにアレンジしました。	わたしたちの体は60%が水分でできていま す。暑いときには汗をかくことで、体温調 整をしています。脱水症状は命の危険に つながります。室内にいるときも、こまめに 水分をとるようにしましょう。	明日は1学期最後の給食です。夏休み中 は、好きな物だけ、食べたいものをばり食 べるのではなく、主食・主菜・副菜を意識 して、暑さに負けない体作りに努めましょ う。	「この味がいいね」と君が言ったから七 月六日はサダ記念日。これは歌人の 横山つとむの短歌で大ベストセラーにな り社会現象まで起こしたものです。みなさ んの好きなサラダはどんなサラダですか?

7月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.8g

※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。