6月　給食献立表

今月の目標・・・よく噛んで食べよう

西条市立　東予西中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】おもに身体をつくる 無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	【緑】おもに体の調子をととのえる ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭水化物	【黄】おもにエネルギーになる 脂質	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3	月	無機質	ご飯					米			772 31.6
			さわらの香味焼き	さわら			しょうが　長ねぎ		ごま　ごま油	しょうゆ　みりん	
			昆布あえ		塩昆布		キャベツ　もやし			しょうゆ	
			まんぷく鶏じゃが	鶏肉		にんじん	玉ねぎ　アスパラガス	じゃがいも　さとう（糸こんにゃく）	オリーブ油	塩　こしょう　しょうゆ 酒　みりん	
4	火										
5	水										
6	木										
7	金	牛乳	親子丼（麦ご飯）					米　麦			805 34.0
			親子丼（具）	鶏肉　たまご		にんじん　ねぎ	干し椎茸　玉ねぎ	さとう		塩　しょうゆ　みりん 削り節　昆布	
			ちくわのしそ揚げ	ちくわ			赤しそ	小麦粉	油		
			ごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	
10	月	牛乳	ご飯					米			792 31.4
			ホキのレモンだれかけ	ホキ			しょうが　レモン	かたくり粉　さとう	油	しょうゆ　酒　みりん	
			おひたし	かつお節		ほうれんそう	白菜	さとう		しょうゆ	
			切干大根のうま煮	鶏肉　油揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも　さとう	油	しょうゆ　みりん　煮干し	
11	火	牛乳	コッペパン					パン			840 35.5
			ポテトミートグラタン	牛肉　豚肉 大豆ミート	チーズ	にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも　さとう　パン粉	油	塩　こしょう　ケチャップ ソース	
			野菜ソテー			にんじん ほうれんそう	キャベツ　コーン		油	塩　こしょう	
			レタスとトマトのスープ	ベーコン　たまご		トマト	レタス　えのきたけ きくらげ	かたくり粉		塩　こしょう　しょうゆ 鶏だし	
			みかんジュース				みかんジュース				
12	水	牛乳	ご飯					米			771 31.2
			たまご焼き	たまご　ハム	ひじき	ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも　さとう	油	塩　しょうゆ	
			甘酢あえ				キャベツ　きゅうり　もやし	さとう		酢　塩　しょうゆ	
			すき焼き	牛肉　豆腐		にんじん	ごぼう　白菜　長ねぎ	（糸こんにゃく）さとう	油	しょうゆ　酒　みりん	
13	木	牛乳	米粉パン					米粉パン			832 39.1
			クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉　コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし　カレー粉	
			ボイルブロッコリー			ブロッコリー					
			パンプキンスープ	ベーコン　豆乳		かぼちゃ　パセリ にんじん	玉ねぎ　しめじ			塩　ホワイトルウ	
			アムスメロン				メロン				
14	金	牛乳	ご飯					米			772 26.7
			新玉ねぎのかき揚げ	えび　たまご	ひじき かえりいりこ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ　ごぼう	さつまいも　小麦粉	油	塩	
			レモンあえ				キャベツ　レモン　きゅうり	さとう		酢　塩　しょうゆ	
			けんちん汁	鶏肉　豆腐 油揚げ		にんじん　ねぎ	大根　干し椎茸	じゃがいも（こんにゃく）		塩　しょうゆ　酒 削り節	
			梅干し				梅干し				
17	月	牛乳	ご飯					米			773 27.0
			あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	玉ねぎ	かたくり粉　さとう	油	塩　こしょう　酢　しょうゆ みりん	
			こまつなのナムル			こまつな	キャベツ		ごま　ごま油	ガーリックパウダー 中華だし　塩　こしょう	
			ビーフン汁	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	白菜　玉ねぎ	ビーフン		塩　こしょう　しょうゆ 鶏だし	
18	火	牛乳	コッペパン					パン			816 35.4
			若鶏の アスパラトマトソース	鶏肉		トマト	玉ねぎ　アスパラガス にんにく		オリーブ油	塩　こしょう　コンソメ ケチャップ	
			チーズポテト		チーズ			じゃがいも		こしょう	
			白菜とベーコンの スープ	ベーコン　たまご		にんじん　パセリ	白菜　玉ねぎ			塩　こしょう　しょうゆ 鶏だし	
			ブラック＆ホワイト					ブラック＆ホワイト			

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに体をつくる たんぱく質	【赤】おもに体をつくる 無機質	【緑】おもに体の調子を整える カロチン	【緑】おもに体の調子を整える ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭水化物	【黄】おもにエネルギーになる 脂質	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19	水		ご飯					米			783 31.9
			豚肉の梅みそ焼き	豚肉　みそ			梅干し	さとう		酒	
			即席漬け	かつお節			キャベツ　きゅうり たくあん		ごま	しょうゆ	
			筑前煮	鶏肉　厚揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん	じゃがいも（こんにゃく） さとう		しょうゆ　酒　煮干し	
20	木		セルフドッグ					パン			794 29.0
			ウインナー	ウインナー							
			キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油	塩　こしょう	
			キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	ホワイトルウ　塩　こしょう	
			ミニトマト			ミニトマト					
			小袋ケチャップ							ケチャップ	
21	金		ポークカレー（麦ご飯）					米　麦			788 30.5
			ポークカレー（ルウ）	豚肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ　ケチャップ ソース	
			大豆と小煮干しの炒りあえ	大豆	かえりいりこ			さとう	ごま	しょうゆ　みりん	
			コーンとこまつなのソテー			こまつな にんじん	コーン		油	塩　こしょう	
24	月		ご飯					米			822 34.3
			揚げお好み	いか　えび　たまご かつお節	青のり		キャベツ	小麦粉　さとう	油	ソース　ケチャップ	
			切干大根の酢の物		しらす干し		切干大根　きゅうり	さとう		酢　しょうゆ	
			豆腐の中華煮	豆腐　豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく　玉ねぎ たけのこ　干し椎茸	かたくり粉	油	塩　こしょう　しょうゆ みりん　中華だし	
25	火		コッペパン					パン			845 35.6
			豆腐ハンバーグのソースがけ	牛肉　たまご　豆腐 大豆ミート　豚肉			玉ねぎ	パン粉　さとう		塩　こしょう　ケチャップ ソース　ワイン	
			ビーンズサラダ	レッドキドニー		ブロッコリー	きゅうり　コーン	さとう	オリーブ油	酢　塩　こしょう	
			ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん　パセリ こまつな	玉ねぎ	じゃがいも　マカロニ		塩　こしょう　しょうゆ 鶏だし	
			みかんジュース				みかんジュース				
26	水		ご飯					米			854 38.3
			レバーとほうれんそうの揚げ煮	鶏レバー竜田揚げ 鶏肉		ほうれんそう		かたくり粉　さとう	油	塩　こしょう　しょうゆ みりん	
			ひじきサラダ		ひじき		キャベツ　きゅうり　レモン	さとう	オリーブ油	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
			高野豆腐のたまごとじ	鶏肉　たまご　高野豆腐		にんじん	玉ねぎ　干し椎茸 グリンピース	じゃがいも　さとう	油	しょうゆ	
27	木		減塩パン					減塩パン			872 35.2
			オムレツ	たまご	牛乳		玉ねぎ　切干大根	さとう	油	塩　こしょう　しょうゆ	
			いんげんソテー			さやいんげん	もやし　コーン		油	塩　こしょう	
			スパゲティナポリタン	ウインナー	チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ	スパゲティ	油	塩　こしょう　ケチャップ ソース	
28	金		ご飯					米			781 31.1
			ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも　たまご	青のり			小麦粉	油		
			じゃがいものおかかあえ	かつお節				じゃがいも　さとう		しょうゆ	
6月30日は麦みそ食文化の日			みそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ			にぼし	

＊　材料の都合により、献立を変更することがあります。

6月4日～10日は**歯と口の健康週間**です！

「6(む)4(し)」とかけて、過去に6月4日が「虫歯予防デー」とされていたため、この一週間は歯と口の健康習慣になりました。健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。健康な歯を保つために、カルシウムの多い食品を食べること、よくかむことを意識してみましょう。

カルシウムの豊富な食品

歯の主な成分は、カルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれています。また、きのこに多く含まれるビタミンDを一緒にとると、カルシウムの吸収がよくなります。

牛乳・乳製品　小魚　青菜（ほうれんそう、小松菜など）　大豆製品

6月30日は**「麦みそ食文化の日」**

昨年、新しく6月30日が「麦みそ食文化の日」として日本記念日協会に登録されました。麦みそのこと、どれくらい知っていますか？

いろいろな「みそ」

日本ではさまざまなみそが食べられていますが、愛媛では優しい甘さが特徴の、麦みそを食べる家庭が多いといわれています。みなさんのおうちのみそ汁には、どんなみそが入っていますか？

種類	主な原料	産地
米みそ	大豆・米こうじ・塩	全国
麦みそ	大豆・麦こうじ・塩	四国・九州 中国地方
豆みそ	大豆こうじ・塩	中京地方

西条市の特産品、はだか麦！

麦みその中には、はだか麦が入っているものがあります。愛媛県ははだか麦の生産量が日本一で、中でも西条市はトップクラスです。はだか麦は、給食では麦みその他に、麦ごはんやファイバースープに登場しています。探してみましょう！

麦みそを食べて健康に！

みそは発酵食品のため、おなかの調子を整えてくれる効果があります。さらに、麦みそは他のみそに比べ、①塩分が低いため、生活習慣病になりにくい、②食物繊維が豊富に含まれるので便通をよくするなど、体にうれしいことがたくさんあります。

＼○×クイズ／

今が旬の「アスパラガス」に関する○×クイズです！　考えてみましょう。

アスパラガスから、「アスパラギン酸」という成分が発見された。○か、×か。

答え

○　「アスパラギン酸」は、アスパラガスのうまみや甘みのもととなっている成分です。
エネルギー代謝に関係するアミノ酸の一つで、疲れを取る効果があるため、栄養ドリンクにも含まれています。

今月の予定