



令和8年6月 給食配り方表 南部学校給食センター A献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| <p>1</p> <p>切り干し大根の炒め煮 さばの香味ソース 牛乳</p> <p>4 麦ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>【ねらい】◎カルシウムを多く含む食品を知る カルシウムは、乳製品や小魚、青菜に多く含まれます。今日の献立では豆腐のみそ汁の豆腐や油揚げ、小松菜に多く含まれています。意識して食べましょう。</p> | <p>2</p> <p>ポテトサラダ 生揚げの四川煮</p> <p>4 麦ごはん 野菜スープ</p> <p>◎じゃが芋の栄養を知る じゃが芋には、デンプンやビタミンCや食物繊維が多く含まれています。じゃが芋のビタミンCはデンプンに包まれているため、加熱調理しても壊れにくい特徴があります。</p> | <p>3</p> <p>五豆 いかの吉野揚げ</p> <p>4 麦ごはん 豚汁</p> <p>◎かむことを意識して食べる しっかりと噛むと歯が丈夫になり、胃腸の働きを助け、さらに脳の働きが活発になります。よくかむことを意識して食べましょう。</p> | <p>4</p> <p>おひたし 豚肉のしょうが焼き</p> <p>4 麦ごはん 根菜汁</p> <p>しょうがについて知る 豚肉のしょうが焼きに使用しているしょうがは、肉のにおいや脂っこさを抑えて食べやすくする効果があります。また、しょうがの香りで食欲増進も期待できます。</p> | <p>5</p> <p>キャベツのスープ煮</p> <p>3 (麦ごはん) ハヤシライス</p> <p>◎キャベツに含まれるビタミンKについて知る ビタミンKは、出血した時に血を止める働きがあります。また、カルシウムを骨に取り込み、骨を形成させる働きもあります。</p> |
| <p>8</p> <p>きんぴらごぼう ししゃもフライ 中濃ソース</p> <p>5 麦ごはん じゃが芋のみそ汁</p> <p>◎歯と口の健康について考える よく噛んで食べると唾液が多く分泌され、むし菌になりにくい口内環境をつくることができます。今日は噛みごたえのある麦、ししゃも、ごぼう、切り干し大根を使っています。</p> | <p>9</p> <p>塩だれ野菜 とり肉の甘酢炒め</p> <p>4 ごはん 豆腐のすまし汁</p> <p>◎牛乳のカルシウムについて知る カルシウムは吸収されにくい栄養素ですが、牛乳は吸収率が他の食品と比べて高いです。給食の牛乳1本で1日に必要な量の約1/4を摂取できます。</p> | <p>10</p> <p>きゅうりのしょうが風味</p> <p>4 ツナそぼろごはん (麦ごはん) タイビーエン</p> <p>夏野菜のきゅうりについて知る 夏野菜であるきゅうりは、水分とカリウムという無機質が豊富な食品です。カリウムには利尿作用があり、体にこもった熱を排出し体を冷やす効果があります。</p> | <p>11</p> <p>もやしのおかか炒め とり肉のレモンじょうゆ</p> <p>4 ごはん たまねぎのみそ汁</p> <p>とり肉のレモンじょうゆを味わう とり肉のレモンじょうゆは、揚げたとり肉にレモン果汁の入った甘酸っぱいたれをからめた献立です。暑い季節にピッタリなレモンのさわやかな風味を味わいましょう。</p> | <p>12</p> <p>「かわさきそだち」のサラダ</p> <p>3 麦ごはん チキンカレー</p> <p>「かわさきそだち」のサラダを味わう 「かわさきそだち」は川崎市内で生産された農作物の総称です。川崎市では多品種少量の農業が盛んです。今日のサラダには、市内産のきゅうりと湘南レッドを使用しています。</p> |
| <p>15</p> <p>ヨーグルト</p> <p>3 プルコギ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ</p> <p>「かわさきそだち」について知る 中学校給食では毎月「かわさきそだち」を使った献立を提供しています。今日は「かわさきそだち」のトマトを使ったスープです。</p> | <p>16</p> <p>もやしのうま煮 とり肉のから揚げ</p> <p>4 麦ごはん とうがんのみそ汁</p> <p>夏野菜のとうがんについて知る とうがんは、水分を多く含む夏野菜です。夏に収穫したとうがんを冷蔵所で保管すると、冬までもつことから、漢字では冬の瓜(冬瓜)と書きます。</p> | <p>17</p> <p>ロールパン フルーツポンチ</p> <p>3 ミートパスタ ジュリエヌスープ</p> <p>マカロニについて知る ミートパスタには「ファルファッレ」というリボン型のマカロニが入っています。ソースがからみやすいのが特徴です。サラダやスープにも合います。</p> | <p>18</p> <p>ごまあえ まぐろのみそがらめ</p> <p>4 麦ごはん けんちん汁</p> <p>◎まぐろに含まれるビタミンDについて知る まぐろはビタミンDを効率よく摂取できる食品です。ビタミンDは骨の健康や免疫機能にとって大切な栄養素です。まぐろのみそがらめを積極的に食べてみましょう。</p> | <p>19</p> <p>春雨の塩炒め 蒸ししゅうまい【3個】</p> <p>4 麦ごはん 生揚げのスープ</p> <p>生揚げについて知る 生揚げは、木綿豆腐を水切りし、高温の油で揚げています。油揚げの別名薄揚げに対して、厚揚げとも言います。豆腐よりエネルギー、カルシウムなどが多く含まれます。</p> |
| <p>22</p> <p>のりかつおぶりかけ 三色ナムル 韓国風肉じゃが</p> <p>4 麦ごはん 青菜ときのこのスープ</p> <p>コチジャンについて知る コチジャンは赤唐辛子や米、こうじ、塩などを混ぜ合わせ、発酵・熟成させた韓国の調味料です。韓国語でコチュは唐辛子、ジャンは大豆を発酵させて作る調味料を意味します。</p> | <p>23</p> <p>和風ドレッシング ポイル野菜 たまねぎソース</p> <p>4 ごはん カレーシチュー</p> <p>カレーシチューを味わう カレーシチューは、小学校の給食ではよく出ていましたが、中学校では久しぶりの登場です。味わっていただきましょう。</p> | <p>24</p> <p>ホイコーロー 春巻き【1本】</p> <p>4 麦ごはん わかめとコーンのスープ</p> <p>わかめの栄養を知る わかめには、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの無機質が幅広く含まれています。給食に使用しているわかめは、主に葉の部分です。茎は茎わかめと呼ばれています。</p> | <p>25</p> <p>じゃが芋の和風あえ 銀ひらすのてり焼き</p> <p>4 ごはん かんぴょうのみそ汁</p> <p>「かわさきそだち」のたまねぎについて知る たまねぎは熱を通すことで甘みが出て、料理がおいしくなります。みそ汁の出汁と「かわさきそだち」のたまねぎの甘みを感じながら食べましょう。</p> | <p>26</p> <p>粉チーズ タコライス (タコライスの具) (ポイルキャベツ) (麦ごはん) もずくスープ</p> <p>4</p> <p>沖縄料理のタコライスを味わう タコライスはタコスの具材をごはんにのせた沖縄料理です。川崎市は沖縄県の那覇市と友好都市で交流があります。沖縄の味を楽しみましょう。</p> |
| <p>29</p> <p>ガバオライス</p> <p>3 (麦ごはん) ベジタブルスープ</p> <p>タイ料理のガバオライスを味わう ガバオライスはタイの国民食です。「ガバオ」とはタイ語でホーリーバジルというスパイスなバジルを指しますが、給食ではマイルドなスイートバジルを使用しています。</p> | <p>30</p> <p>ごま塩 肉野菜炒め かぼちゃコロッケ</p> <p>5 ごはん にと豆腐のスープ</p> <p>◎ごまの栄養を知る ごまには、免疫力を高めたり、コレステロール値を下げたりする働きがある体に良い脂質が含まれています。他にも、たんぱく質や鉄、カルシウム、ビタミンB1が豊富です。</p> | <p>今月の目標 「歯や骨を丈夫にしよう」</p> <p>8日(月) 「歯と口の健康週間」の行事食 かみごたえのある食材を使った献立を組み合わせています。</p> | | |
| <p>「かわさきそだち」の献立</p> <p>12日(金)「かわさきそだち」のサラダ きゅうり・湘南レッド</p> <p>15日(月) トマトと卵のスープ トマト・たまねぎ</p> <p>25日(木) かんぴょうのみそ汁 たまねぎ</p> | | | <p>食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。 ④は、食缶の数を示しています。 配り方表を確認してから配膳しましょう。 一ロメモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。</p> | |