

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう

みやき町学校給食センター

給食目標：よくかんで食べよう

三根中学校・中原中学校

にち よう 曜	こんだてい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるものになる（赤）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
給食ひとことメモ								
3 月	ごはん	ごはん、強化米				733	32.1	455
	牛乳		牛乳			6月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。一口30回かんで食べましょう。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	かた た もの た つよ しょくご はみが は けんこう 堅い食べ物を食べ、あごを強くしましょう。また、食後は歯磨きをして、歯の健康		
	おかかあえ	鰹節、三温糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ	をを保ちましょう。		
	すまし汁		豆腐、わかめ	玉葱、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
4 火	ごはん	ごはん、強化米				737	33.8	299
	牛乳		牛乳			6月4日は虫歯予防デーです。よくかんで食べることで、丈夫な歯を作ることがで		
	さばの照り焼き	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	きます。また、魚や牛乳などには、カルシウムがたくさん含まれており、歯の健康に		
	きんぴら	こんにゃく、ごま、ごま油、三温糖	豚肉、さつま揚げ	ごぼう、さやいんげん、にんじん	しょうゆ、酒	は けんこう 欠かたせません。しっかりと食べて食べましょう。		
	みそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、葉ねぎ	煮干しだし			
5 水	ごはん	ごはん、強化米				830	30.6	289
	牛乳		牛乳			チキン南蛮は、宮崎県 延岡市 発祥の 鶏肉 料理です。鶏肉に小麦粉をま		
	チキン南蛮／タルタルソース	かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖	鶏肉、たまご	レモン(果汁、生)	酒、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆ、水	ふし、卵をかき混ぜて揚げた後、甘酢に浸します。その上からタルタルソースをかける		
	そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん		こともあります。今日は、タルタルソースありのチキン南蛮です。よくかんで食べま		
	コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも		にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	コンソメ、食塩	しょう		
6 木	黒糖パン	黒糖パン				668	31.4	426
	牛乳		牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳やヨーグルト、チーズには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれていま		
	焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、きくらげ(乾)	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	す。カルシウムは体の成長に欠かせないので、毎日しっかりととりましょう。		
	肉団子スープ	じゃがいも	ミートボール	チンゲンサイ、玉葱、にんじん	がらすープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
	チーズ		チーズ(乳)					
7 金	カレーピラフ	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、青ピーマン、コーン、にんじん、にんにく	ドライカレー(乳)、カレールーフレーク、トマトクチャップ、ウスターソース、白ワイン、カレー粉、食塩、こしょう	756	27.3	322
	牛乳		牛乳			きゅうしょく からだにいいおやつ 給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず 牛乳 を出していま		
	グリーンサラダ	エッグケアマヨネーズ(卵なし)	ロースハム	キャベツ、きゅうり、アスパラガス	クリームフレンチドレッシング	す。少しづつ、口に含まながら飲むと飲みやすいです。冷たい牛乳がおいしい季節になりました。丈夫な体をつくるためにしっかりと飲みましょう。		
	野菜スープ	じゃがいも	豚肉	玉葱、キャベツ、にんじん、カットトマト、パセリ	がらすープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
	カスタードプリン	カスタードプリン(たまご・乳)						
10 月	ごはん	ごはん、強化米				838	31.4	423
	牛乳		牛乳			き げ だいこん だいごんさく ひ ほ つく たいようかり 切り干し大根は、大根を切って日に干して作ります。太陽の光をうけてビタミンDがたっぷり		
	鶏のからあげ	かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん	ふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収をよくするすぐれた食品です。今日は、み		
	きゅうりの酢の物	緑豆はるさめ、三温糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	水、穀物酢、しょうゆ	そ汁に使用しています。味わって食べてください。		
	切り干し大根のみそ汁		油揚げ、豆腐、米みそ	切干しだいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
11 火	ごはん	ごはん、強化米				727	31.2	393
	牛乳		牛乳			はっばうさい ちゅうがふりり 八宝菜は、中華 料理のひとつです。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「た		
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、厚揚げ、蒸しかまぼこ	キャベツ、もやし、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、水	くさんの」数多くのという意味です。いろいろな野菜がたくさんはいっています。しっかりと噛んで味わってください。		
	中華サラダ	上白糖、ごま油	チキンささみ	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
12 水	ごはん	ごはん、強化米				753	27.5	424
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮			けんちん汁とは、豆腐と野菜などの具材をだし汁で煮込み、醤油で味をととのえ		
	和風サラダ	和風ドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん		たすまし汁です。家庭や地域によって、みそで味付けをする、みそけんちん汁もありま		
	けんちん汁	こんにゃく、さといも	鶏肉、豆腐	だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	かつおだし、昆布だし、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	ります。		
13 木	食パン	食パン				746	29.4	331
	牛乳		牛乳			チリコンカンは、アメリカのメキシコ州 発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソースで煮		
	いちごジャム	いちごジャム				込んだ、スイーザーな料理です。給食では、大豆を使用しているため、成長期に		
	チリコンカン	じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、カットトマト、パセリ	トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、マギーブイヨン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう	必要な、良質なたんぱく質や鉄分などをとることができます。		
	ドレッシングサラダ	和風野菜いっぱいドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン				
14 金	ごはん	ごはん、強化米				859	33.9	451
	牛乳		牛乳			ゴマは、小さいけれど、カルシウムや鉄分などの栄養がたっぷり、どんな料理にお		
	肉じゃが	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	牛肉、凍り豆腐	玉葱、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん	いしくてくれます。おうちでも、かたり、混ぜたりして、毎日食べたいですね。		
	ごまあえ	ごま、わりごま		こまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん			
	のり佃煮		のり佃煮					
17 月	ごはん	ごはん、強化米				728	28.1	313
	牛乳		牛乳			ひじきサラダのひじきは海藻の仲間です。乾燥させてあるので、水で戻してから料理		
	鶏のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	ります。カルシウムや鉄分、食物せんいがたくさん含まれています。積極的に		
	ひじきサラダ	三温糖、エッグケアマヨネーズ(卵なし)	ロースハム、干ひじき	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	しょうゆ、本みりん	と しょくひん 取ってほしい食品です。		
	はんぺん汁		はんぺん(やまいも)	こまつな、玉葱、にんじん、えのきたけ	かつおだし、昆布だししょうゆ、酒、食塩、本みりん			
18 火	キムチチャーハン	ごはん、強化米	豚肉	にんじん、玉葱、キムチ(はくさい)、たくわん	食塩、しょうゆ、酒	683	27.2	326
	牛乳		牛乳			「キムチ」は韓国のつけものです。白菜、大根、きゅうりがよくかわれます。今日		
	パンバンジー	上白糖、ごま、わりごま	チキンささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、穀物酢	のキムチチャーハンには、白菜キムチを使っています。キムチの味の決め手は辛味の		
	チンゲンサイのスープ	マロニー	ベーコン	チンゲンサイ、玉葱	がらすープボーク、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	ある調味料の「とうがらし」です。		
	冷凍パン		冷凍パン					

にち 日 よう 曜	こんだめい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		

19 水	ごはん	ごはん、強化米				753	32.5	418
	牛乳		牛乳			あさ た 食べてきましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎ ひる かつどう よるやす からだ げんき うご ない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を 元気に動 い た かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。		
	白身魚の磯揚げ	かたくり粉、なたね油、三温糖	ホキ、青のり		酒、食塩			
	ごんにやく炒め	ごんにやく、三温糖	豚肉、さつまあげ	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、本みりんみりん、酒			
	みそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、にんじん	煮干しだし			
20 木	コッペパン	コッペパン				725	27.7	366
	牛乳		牛乳			しょうもつ ぶく ごぼうは、食物せんい がたくさん含まれているので、よくかんで食べなくてはいいけない、かみぎ たの もの しょうもつ しぜん はたら なか たえのある食べ物です。食物せんいは、自然のプランの働きをするので、おなかの中をきれ ちようし いにして、調子をよくしてくれます。		
	和風入バグティ	スバグティ、バター	ベーコン、鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ、にん にく	昆布粉、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう			
	ごぼうサラダ	エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ツナ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん			
21 金	きなごバター	きなごバター				771	30.4	300
	ごはん	ごはん、強化米				きゅうしよげんぶた えいよう と しょくじ まいにちきゅうしよ 給食は、全部食べてこそ、栄養のバランスが取れた食事となります。毎日の給食はみなさ からげんこう せいちよう ひつようりよう もど しょうかん ひ んの体が健康に成長していくために必要な量です。戻ってくる食缶が、からっぽの日はうれ た さいようを しいです。しっかり食べて栄養を取りましょう。		
	牛乳		牛乳					
	チンジャオロース	上白糖、かたくり粉	牛肉	たけのこ、玉葱、にんじん、青ピーマン、きく らび、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	焼きギョーザ		焼きぎょうざ					
24 月	中華たまごスープ		鶏肉、たまご	クリームコーン、ほうれんそう、玉葱	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	778	30.4	288
	ごはん	ごはん、強化米				わたし からだでいこうよくあむ おも 私たちの体の抵抗力が弱っている、思わぬことから食中毒にかかると むつろ びろつき つま しょうぶ からだづく す。日頃から病気に強い丈夫な体を作っておきましょう。そのためには、早寝・早 やめ さいわら か しおや や からあ 起きと、バランスのとれた食事が大切です。		
	牛乳		牛乳					
	揚げ鶏とじゃがいものチ リソース煮	かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温 糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、トウ バンジャン、からスープチキン			
	豚汁	ごんにやく	豚肉、厚揚げ、米みそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
25 火	ごはん	ごはん、強化米				715	33.2	378
	牛乳		牛乳			なまき さかな せいちよう なまき か しゅつせうお おお さわらは、サバの仲間の魚で、成長するたびに名前が変わる出世魚です。大きく なるにつれて、さごしーなざーさわら と名前が変わります。さわらは漢字で、魚へ はる さわら か しおや や からあ んに脊（鰭）と書きます。塩焼きやみそ焼き、唐揚げなどしててまます。		
	さわらのみそ焼き	三温糖	さわら、米みそ	しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	青菜と油揚げの煮ひた し		油揚げ	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん			
	もずく汁		もずく、豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、本みりん、 食塩			
26 水	鮭わかめご飯	ごはん、強化米	鮭わかめ			715	25.2	284
	牛乳		牛乳			あつ しょうよく とあ えいようと まよう れい 暑くて食欲がおちた時でも、しっかり栄養が取れるように、今日は冷しゃぶサラダを つく にんぶんとたにく ひ たいへんさぎょう みな 作りました。800人分の豚肉をゆでて冷やすのは大変な作業ですが、皆さんに らい へ きゅうしおく すく かんしや こ 類が減っており、給食で出せるパンも少なくなっています。感謝を込めて、しっかり た 食べましょう。		
	冷しゃぶサラダ	クリームーごまドレッシング(ごま)	豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン				
	ワントンスープ	ウェーブワントン	鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、ぶなしめじ	からスープボーク、しょうゆ、酒、食塩、白こ しょう			
	佐買みかんゼリー	佐買みかんゼリー						
27 木	ミルクパン	ミルクパン				758	24.4	461
	牛乳		牛乳			がっごきゅうしよく さがけんさん かぜ ひんししゅ こもぎこ 学校給食のパンは、佐賀県産の「はる風ふわり」という品種の小麦粉を100% しょう がっごきゅうしよく とくべつつく ねんねん しゅ 使用しています。学校給食のために特別に作られたパンです。年々、パンの種 らい へ きゅうしおく すく かんしや こ 類が減っており、給食で出せるパンも少なくなっています。感謝を込めて、しっかり た 食べましょう。		
	かぼちゃクロック	なたね油	かぼちゃクロック					
	フレンチサラダ	クリーミーフレンチドレッシング、エッグケア マヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩			
	せん切り野菜スープ		豚肉	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきたけ	からスープチキン、白ワイン、食塩、白こし ょう			
28 金	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、えだまめ、にんにく	ディナーカレールー(乳)、カレールク、トマト ケチャップ、赤ワイン、食塩	746	23.5	294
	牛乳		牛乳			きゅうしよく ちようさん じめ きようがはい い きゅうしよく た 給食のごはんは、みやき町 産のお米に強化 米を入れて給食センターで炊い ています。強化 米は、ビタミンやミネラルなどの栄養を強化するために加えていま す。よくかんで味わって食べてください。		
	キャベツのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コー ン				