



6月 予定献立表

令和2年度

いすみ市学校給食センター

			主な材料と働き						小学校 中学校		
日	曜	牛乳	献立名	主に血や肉になる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱の元になる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂・種実		
3	水	○	ごはん					米		761	904
			とり肉のごまかけ	とり肉			さとう	ごま	33.8	39.9	
			生あげのちゅうかに	生あげ ぶた肉		にんじん	しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	油 ごま油	27.4	31.5
			千葉県産にんじんゼリー			にんじん	みかん		さとう	2.5	3.1
4	木	○	セルフバーガー (パンズパン)		スキムミルク			小麦こ 米こ	マーガリン	647	793
			ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	さとう		28.9	35.1
			コンソメスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ		油	24.9	29.2
			アセロラゼリー				アセロラ	さとう		3	4
5	金	○	ごはん					米		681	792
			ほっけの一夜干し	ほっけ						28.5	32.8
			いもち汁 (みそ味)	とり肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦こ		14	15.4
			ヨーグルトクレープ	豆乳			レモン	米こ さとう	油	1.8	2.2
8	月	○	わかめごはん		わかめ			米		634	774
			チキンのチーズやき	とり肉 大豆	チーズ	パプリカ		パンこ		25.5	31.2
			ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	しょうが 長ねぎ もやし	小麦こ	油	18.3	22
			さくらゼリー				さくらんぼ レモン	さとう		2.3	2.8
9	火	○	ごはん	とり肉	スキムミルク チーズ	にんじん		米		672	789
			チキンカレー				にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ	じゃがいも 小麦こ さとう	油	22.4	25.8
			三色あえ			ほうれん草 にんじん	コーン	さとう	ごま	18.4	20.7
			うめゼリー				うめ	さとう		2	2.5
10	水	○	ごはん					米		691	846
			さばのみぞれ煮	さば			だいこん	かたくりこ さとう		27.2	34.2
			ちくぜんに	とり肉		にんじん いんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ	さといも さとう	油	19.4	24
			日向夏ゼリー				日向夏	さとう		1.9	2.4
11	木	○	パンダパン	たまご	スキムミルク			小麦こ さとう	油	677	861
			ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ				油	25.5	34.5
			ひじきの和風パスタ	ぶた肉	ひじき	にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ	スパゲッティ	油 バター	30	33.3
			はなやさいのマヨピーあえ (中) 乳酸菌飲料(プレーン)		乳酸菌飲料	ほうれん草 ブロッコリー	コーン	さとう	ピーナッツ マヨネーズ	2.5	2.9
12	金	○	ごはん					米		698	844
			かつおフライ	かつお 大豆				パンこ 小麦こ	油	28	34.4
			どさんこじる	ぶた肉 みそ		にんじん はんのうねぎ	コーン にんにく しょうが	じゃがいも	バター	22.5	25
			シーザーサラダ			にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり			2	2.2
16	火	○	ごぶくろドレッシング (シーザーサラダ)	たまご アンチョビ	チーズ		りんご レモン		油		
			五色ごはん		わかめ	にんじん しそ のぎわな	だいこん かぶ うめ	米		654	762
			菜の花まんじゅう 2こ	ぶた肉 大豆		菜の花	キャベツ	小麦こ パンこ		27	30.8
			いわしのつみれ汁	つみれ (いわし たら 大豆) みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ しょうが	さといも		17.9	19.3
17	水	○	大豆のいそに	とり肉 大豆 油あげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油	3.3	3.9
			ごはん					米		704	836
			鮭の塩焼き	さけ						31.4	36.7
			にくじやが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	21.2	24.2
18	木	○	もやしサラダ			こまつな	もやし		ごま 油	1.9	2.4
			ごはん					米		681	886
			イカカリント揚げ 2こ	いか		トマト		かたくりこ さとう	油	24	30.8
			カレー汁	ぶた肉	チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ パナナ りんご	小麦こ		27	30.9
19	金	○	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	2.2	2.7
			(中) ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
			ごはん					米		668	791
			生あげとキャベツのみそいため	ぶた肉 みそ 生あげ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	ごま油	27.9	32.6
22	月	○	えだ豆サラダ		ひじき		もやし きゅうり えだ豆	さとう	ごま油 ごま	22.1	25
			さくらんぼ (個包装)				さくらんぼ			1.7	2.1
			ごはん					米		722	844
			やきぎょうざ 2こ	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦こ		28.2	32.1
23	火	○	マーボー豆腐	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	さとう かたくりこ	油 ごま油	24	26.7
			ちゅうかうあえもの			こまつな	もやし きゅうり	さとう	ごま油 油	2.6	3.3
			ごはん					米		668	795
			鯖(さば)ごまだれやき	さば みそ				さとう	ごま	29.9	34.7
24	水	○	のっぺいじる	とり肉		にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	さといも かたくりこ	ごま油	22.2	25.3
			ブロッコリーごまサラダ			ブロッコリー	コーン		ごま 油	2	2.3
			ごはん					米		679	806
			はっほうさい	ぶた肉 うずらたまご いか えび		にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ はくさい	さとう かたくりこ	油 ごま油	30	35
25	木	○	はるさめサラダ				キャベツ きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油 油 ごま	21	23.6
			マンゴープリン	たまご	生クリーム		マンゴー ココナッツ	さとう		2.2	2.5
			ミルクパン	たまご	スキムミルク			小麦こ 米こ	マーガリン	747	899
			チキンスコッチエッグ	たまご とり肉 大豆			玉ねぎ	パンこ		29.6	34.3
26	金	○	ミネストローネ	ウインナー ぶた肉 ひよこ豆		にんじん トマト いんげん	玉ねぎ	じゃがいも	バター	29.5	34.1
			マカロニサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ さとう	マヨネーズ	2.6	3.2
			ごはん					米		625	846
			鰯(あじ)の南蛮漬け	あじ		パプリカ	玉ねぎ	かたくりこ さとう	油	25.8	36
29	月	○	さつまじる	豆腐 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく 長ねぎ	さつまいも		17.5	22.1
			ごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	2	2.6
			(中) ヨーグルト		ヨーグルト						
			ごはん					米		685	797
30	火	○	ぶたどんの具	ぶた肉			玉ねぎ しらたき	さとう	油	28.2	32.6
			たくあん和え	かつおぶし		ほうれん草 にんじん	たくあん もやし		ごま	20.7	22.6
			米このタルト (いちごジャム)	豆乳			いちご	米こ	さとう	1.9	2.2
			七分つきごはん					米		675	817
30	火	○	プレーンオムレツ	たまご				かたくりこ	油	22.9	27.6
			夏やさいカレー	ぶた肉	スキムミルク チーズ	にんじん トマト パプリカ	なす にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー ズッキーニ チャツネ	じゃがいも 小麦こ	油	22.1	25.9
			れいとうパン				パインアップル			2.5	3.1
										650	830
										26.8	34.2
										18	23
										2	2.5

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
* 献立表中の (中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
* 献立等に関するお問い合わせがありましたらすみ市学校給食センター (Tel 8 0 - 5 2 2 2)栄養士までご連絡ください。
* 給食で使用する食材の産地はすみ市ホームページで確認できます。
お知らせ ・ 今月使用するマヨネーズは、卵由来のものは入っていません。
・ 中学校3日・11日・18日・26日のデザートは業者から直接学校へ配送されます。

文部科学省
基準

550
26.8
18
2

830
34.2
23
2.5

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
* 献立表中の (中) は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター (Tel 0-5222) 栄養士までご連絡ください。
* 給食で使用する食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。
お知らせ ・ 今月使用するマヨネーズは、卵由来のものは入っていません。
・ 中学校3日・11日・18日・26日のデザートは業者から直接学校へ配送されます。

文部科学省
基準

6月給食だより

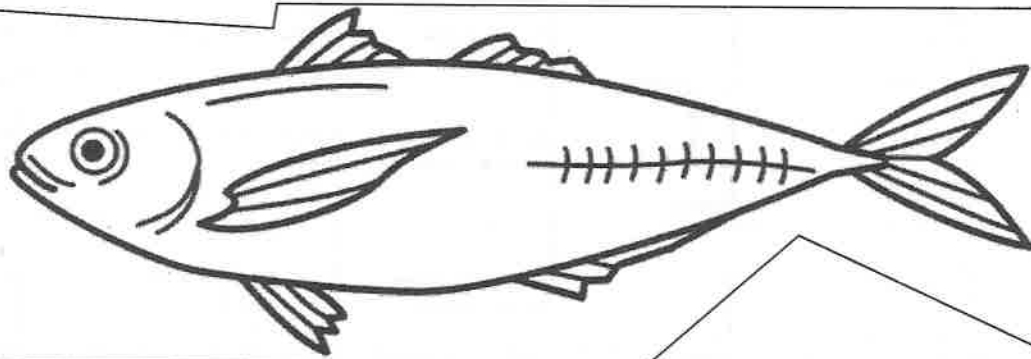
海の恵みを知って食べよう - 鯆の巻 -

私たちの住む日本は海に囲まれているので各地で新鮮で多種多様なおいしい水産物が水揚げされています。千葉県や私たちが住む夷隅郡市も同じで四季のおいしい魚があります。今年も引き続き「海の恵みを知って食べよう」と題して、年3回（6月、11月、1月）夷隅郡市内の小学校と中学校で同じ魚の料理を給食で出します。昨年で魚についての知識もわかりましたね。残すなんてもったいない！今年は昨年より残さず食べてくださいね。

栄養 おぼえているかな？

たんぱく質、脂質、ビタミン、カルシウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富で血液中の悪玉コレステロールを除去する働きがあり生活習慣病の予防に効果があります。

鯆（あじ）



食べ方

なめろうとさんが焼きは千葉県の郷土料理です。なめろうという名前はあまりにおいしい料理なので、皿までなめてしまうということからついたという説があります。なめろうを焼いたものがさんが焼きです。栄養バランスにすぐれた郷土料理です。

昨年、岬中2年生が家庭科調理実習で作ったレシピです。実習では鯛の手開きを実習したそうです。それを鯆バージョンにして作っても、とてもおいしかったので紹介します。

あじのさんが焼き

【材料】	(5人分)
鯆(中鯆)体長30cm以下	3尾
長ねぎ白い部分	1/2本
しょうが	ひとかけ
みそ	小さじ2
酒	小さじ1
とろけるチーズ	40g
大葉	5枚
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①Aの調味料とみじん切りにした長ねぎ、しょうがをボウルに入れ、混ぜて合わせておく。
- ②鯆を3枚におろす。身を細かく切る。※切りすぎると、焼いた時にボロボロになるので注意。ある程度細かくなったら①を加えたたく。
- ③ボウルに②としょうゆを回し入れ、混ぜる。たわら型(5個分)に成型し、中にチーズを入れて、大葉をまく。
- ④フライパンに、ごま油をしき、中火で両面にうすく焼き色がつくまで加熱する。焼き色がついたら、フタをして、弱火で3分程度蒸し焼きする。中まで火が通ったら完成！

さいとうあやか先生 レシピ提供ありがとうございました。Special thank you♡

給食レシピ

あじの南蛮漬け

【材料】 (4人分)

- ・あじの切り身 4切 (塩・こしょう 少々)
- ・片栗粉 15g
- ・揚げ油 適量
- ・ピーマン 1/4個 ……細い千切り
- ・パプリカ 1/8個 ……細い千切り
- ・玉ねぎ 小1/4玉 ……細い千切り

A	・だし汁(かつおだし)	40g
	・塩	1.2g
	・酢(米酢)	小さじ2杯
	・さとう	小さじ2杯

【下準備】野菜はよく洗う。給食では衛生管理上、野菜はすべて茹でています。

【作り方】

- ① 野菜は茹で、冷水にとり、水気をしぼる。
- ② 鍋にAの調味料を入れ沸騰させ、①を加える。
- ③ あじに塩、こしょうをして片栗粉をまぶし油でカリッと色よく揚げる。揚げたら油をよくきる。
- ④ ③に②をかけて、出来上がり。

※今年度は、レシピの基本はあまりかえず、そのセンターごとに子どもたちの味覚に合った調理をして出します。お楽しみに。