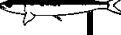


7月の給食予定表

令和6年(小学校用)「お魚マーク」

・・・・鮓子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮓子市学校給食センター

日曜	こ ん だ て 名	お も な ざ い り ょ う 名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g)	
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうかいそう こごかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい		
1	月	ごはん 牛乳 なめこじる あじスタミナやき  てづくりひじきふりかけ ヨーグルト	あじ どうふ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき ヨーグルト わかめ	いとみつば 	なめこ ながねぎ 	米 さとう	ごま油 ごま	635 29.1 16.2
2	火	ごはん 牛乳 なつやさいカレー かわりめだまやき  ちようしメロン	ぶた肉 たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ メロン りんご	米 	油 ルウ バター	676 22.8 19.7
3	水	ごはん 牛乳 とんじる  かつおコロッケ (パックスソース) はるさめいりやさいいため	ぶた肉 どうふ かつお みそ 油あげ	牛乳 	にんじん こまつな ピーマン	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ しょうが もやし	米 パンこ はるさめ さとう こむぎこ じゃがいも	油	711 24.3 22.5
4	木	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーとおかかマヨふうみあえ	ぶた肉 油あげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 	にんじん こまつな ブロッコリー	きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	701 30.6 21.7
5	金	しよくパン 牛乳 ほしのコンソメスープ ハンバーグデミソース コールスローサラダ (メープルジャム)	ベーコン とり肉	牛乳 	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	パン ジャム さとう コンデンスミルク パスタ じゃがいも	ドレッシング ルウ バター	657 24.0 24.0
8	月	ごはん 牛乳 とりだんごじる あつやきたまご ぶたにくとこんぶのいために とうにゅうプリン	とりだんご たまご どうふ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	 はくさい えのきたけ こんにやく ながねぎ	米 さとう プリン	油	645 25.9 17.5
9	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ カルピスポンチ	ぶた肉 とうふ  みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ もも パイン みかん	米 さとう でんぶん ゼリー カルピス	油 ごま油	664 21.7 16.0
10	水	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる  さばたつたあげ  ごぼうサラダ	油あげ みそ さば はム	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう	米 でんぶん	油 ドレッシング	701 22.0 28.4
11	木	ごはん 牛乳 つみれじる  てりやきチキン じゃがいものそぼろに	とうふ みそ とり肉 ぶた肉 いわしつみれ	牛乳 	にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ えだまめ	米 さとう じゃがいも 	油	720 32.2 19.8
12	金	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ やきそば  (プチアセロラゼリー)	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ  キャベツ	パン ゼリー めん	油 ルウ	644 21.1 20.9
15	月	うみ 海の日							
16	火	ごはん 牛乳 どさんこじる やさいつくね わふうツナサラダ (のりごまふりかけ)	ぶた肉 みそ つくね ツナ	牛乳 わかめ のり	にんじん 	とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり ながねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶん	バター ドレッシング ごま	658 25.9 18.6
17	水	むぎごはん ジョア コーンかきたまスープ はるまき チンジャオロースー ピーチゼリー	とり肉 ぶた肉 たまご 	ジョア	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ とうもろこし しょうが たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ	米 むぎ はるさめ さとう ゼリー でんぶん はるまきのかわ	油 ごま油	706 21.3 19.1

9月の給食予定表

3火	むぎごはん 牛乳 ボークカレー かわりめだまやき コーンサラダ アップルシャーベット	ぶた肉 たまご かにかま	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ とうもろこし きゅうり キャベツ りんご	米 じゃがいも むぎ	油 ルウ バター ドレッシング	748 23.2 20.9
4水	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさいいため (プチどうぜりー)	とうふ みそ とり肉 油あげ ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう もやし しょうが キャベツ	米 さとう でんぶん ゼリー はるさめ	油 ごま油	715 28.9 21.6

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆1日(月)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆17日(水)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

食べ物の味って、どんな味？ おうちのかたといっしょにやってみよう！

私たちが、舌で感じる事が出来る「味」は、全部で5種類あります。

味は、人間が美味しさを感じる感覚のひとつと同時に、身体をきけんから守るかんかくでもあります。

① 甘味(あまみ)

エネルギーの味

人間はエネルギー源になるものをせっしゆしないて生きていけません。エネルギーが高いことが多い甘いものは、多くの人に好まれるけいこうがあります。

④ 苦味(にがみ)

食べては危険の味を感じるための味

苦味は本来、どく物などの危険なものを識別するためにあります。子どもは苦味が苦手なことが多く、ピーマン、ゴーヤ、コーヒーなどの苦味が強いものをきらいけいこうにあります。大人になると、酸味と同じように過去の経験から、美味しいと感じるようになります

② 塩味(えんみ)

ミネラルの味

ナトリウム(塩)は人間が生きていくうえで、必要不可欠です。ただし、現代の多くの人はとり過ぎのけいこうがあります。(特に鮓子市では地域柄塩分が高いものを好むけいこうにあります。)

⑤ うま味(うまみ)

たんぱく質をしめす味

かつおだしや昆布だし、トマトなどに含まれるうま味成分はグルタミン酸、イノシンさんなどのアミノ酸です。アミノ酸は、たんぱくの原料でもあります。たんぱく質は身体を作る上で必要不可欠です。うま味を感じることで、身体が本能的に栄養を逃がさないようにしているのかもしれない。※うま味を発見したのは、日本人の池田菊苗博士です。日本では、このうま味を含めた味覚を、「基本5味」と呼んでいます。

③ 酸味(さんみ)

ふはい(くさること)を感じるための味

酸味は、本来ふはい(くさること)を感じるための味覚です。ふはいしたものを食べてしまうと、お腹をこわしたり、病気になるかもしれないので、それを防ぐために身についた味覚です。大人は、過去の経験から、ふはいとそうでないものを区別でき、酸味も美味しいさの一つとなりますが、子どもは酸味にびん感なため、苦手とするこも多くなります。

辛味は味？

辛味というのは、実は味ではなく、痛みに分類されます。痛いはずなのに、なぜまた食べてしまうのか…。辛いものを食べると、脳から痛みをおさえる物質が出ます。その物質は間接的に脳へ、気持ち良さをもちたります。同じしげきを何度もくりかえすことで、脳が辛いものは、好ましいものだとにし、し、何度も食べたくなってしまおうです。しかし、辛い物はしげき物なので、とり過ぎるとのどが痛くなったり、お腹をこわしたりすることもあるので、食べすぎには、注意しましょう。

7月の
へいきん
えいようりょう

しょうがくせい
の1しよくあたり
えいようきじゅんち

エネルギー	たんぱくしつ	676
	しつ	25.0
	しよくえんそうとうりょう	20.3
		2.3
エネルギー	たんぱくしつ	650
	しつ	27.6
	しつ	18.0
	しよくえんそうとうりょう	2.0