

7月の給食予定表

令和6年(中学校用)「お魚マーク」…銚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。

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 名						栄養価
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	脂質(g)
1	月	白飯 ジョア 夏野菜カレー いかフライ 銚子メロン	豚肉 いか	ジョア	人参 かぼちゃ	にんにく しょうが 玉葱 なす りんご メロン 枝豆	米 小麦粉 パン粉	油 ルウ バター	806 26.8 19.2
2	火	白飯 牛乳 なめこ汁 チーズはんぺんフライ (バックソース) 豚肉と昆布の炒め煮	豆腐 みそ はんぺん 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 チーズ わかめ	糸三つ葉 いんげん	長葱 こんにゃく なめこ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油	801 28.2 23.0
3	水	白飯 牛乳 豚キムチスープ ショーロンポー② パンバンジーサラダ (韓国のり)	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 のり わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 白菜 大根 長葱 きゅうり キャベツ	米 春雨 ショーロンポーの皮	油 ドレッシング ごま	815 28.6 22.6
4	木	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ 変わり目玉焼き 焼きそば マスカットゼリー	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ピーマン	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン 麺 ゼリー	油 ルウ	827 30.3 26.4
5	金	白飯 牛乳 セタ汁 さばのみそ煮 三色ピーマン炒め (プチぶどうゼリー)	鶏肉 豆腐 さば みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 ピーマン 糸三つ葉 パプリカ 赤ピーマン	玉葱 えのきたけ もやし キャベツ にんにく しょうが	米 ゼリー 砂糖 ごま	ごま油 ごま	854 34.1 30.5
8	月	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおかかマヨ風味和え	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	小松菜 ブロッコリー	長葱 玉葱 レモン果汁	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	820 35.2 24.4
9	火	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 あじアーモンドフライ (バックソース) じゃが芋のカレー煮	豚肉 あじ みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	切干大根 長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 アーモンド	848 31.8 24.5
10	水	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 松風焼き 春雨入り野菜炒め レモンソーダゼリー	卵 なた 鶏肉 豚肉	牛乳 もずく	人参 ピーマン	長葱 しょうが えのきたけ キャベツ もやし	米 砂糖 春雨 澱粉 ゼリー	油 ごま	787 30.1 16.6
11	木	テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃクロquette 豆入りツナサラダ (バックソース・メープルジャム)	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ かぼちゃ	玉葱 にんにく キャベツ ズッキーニ きゅうり いんげん豆 ひよこ豆	パン 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャム じゃが芋	油 オリーブオイル ドレッシング	852 26.9 32.1
12	金	白飯 牛乳 ABCスープ ハンバーグデミソース ごぼうサラダ フルーツキャロットゼリー	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	パセリ 人参	玉葱 キャベツ マッシュルーム ごぼう きゅうり	米 じゃが芋 マカロニ 砂糖 ゼリー	ドレッシング バター ごま ルウ	875 25.7 26.6
15	月	海の日							
16	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 照り焼きチキン 肉じゃが ヨーグルト	さば みそ 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 いんげん	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	856 37.4 21.9
17	水	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② フルーツポンチ	豚肉 豆腐 みそ えび すりみ	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく みかん 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ もも パイン	米 麦 ゼリー 砂糖 澱粉 焼売の皮	油 ごま油	867 27.3 21.2

9月の給食予定表

3	火	麦飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 野菜炒め ヨーグルト	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 もやし キャベツ	米 麦 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	893 37.3 25.4
4	水	白飯 牛乳 ポークカレー 変わり目玉焼き ブロッコリーツナサラダ アップルシャーベット	豚肉 卵 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 ひよこ豆 きゅうり とうもろこし りんご	米 じゃが芋	油 ごま ルウ バター ドレッシング	851 27.8 22.9

☆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。

☆4日(木)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆16日(火)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。

食べ物の味って、どんな味？

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、身体を危険から守る感覚でもあります。

①甘味(あまみ)	②塩味(えんみ)	③酸味(さんみ)
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ゅしない生きていけません。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。	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。(特に銚子市では地域柄塩分が高いものを好むけいこうがあります。)	ふはい(くさる)を感じるための味 酸味は、本来ふはい(くさる)を感じるための感覚です。ふはいした物を食べてしまうと、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感覚です。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、酸味も美味しさの一つとなりますが、子どもは酸味にびん感のため、苦手とするこも多くなります。
④苦味(にがみ)	⑤うま味(うまみ)	辛味は味??
食べては危険なものを感じるための味 苦味は本来、どく物などの危険なものをしき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、ピーマンやゴーヤ、コーヒーなど苦味の強いものをきらいけいこうにあります。大人になると、酸味と同じ様に過去の経験から、美味しいと感じるようになります。	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、グルタミン酸やイノシン酸などのアミノ酸です。アミノ酸は、たんぱく質の原料であり、たんぱく質は身体を作る上で必要不可欠な栄養素です。そのため、うま味を感じることで、本能的に栄養を逃さないようにしているのかもれません。 ※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、「うま味」を含めた味覚を「基本5味」と呼んでいます。	辛味というの、実は味ではなく、「痛み」に分類されます。では、なぜ痛みなのに、人は辛いものを食べてしまうのでしょうか？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、脳へ間接的に快感をもたらします。この物質が出る刺激が繰り返されるうちに、次第に辛い物は好ましい物と脳が認識するようになります。そのため、人間は辛い物を何度も食べてしまうそうです。適度な辛い物は、胃腸を刺激して食欲を増したりと良いことありますが、とり過ぎると喉が痛くなったり、お腹が痛くなったりすることもあるので、食べ過ぎには注意しましょう。

7月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 30.1 24.0 2.9
中学生の 1食あたり 栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5