

# 7月の給食予定表

令和6年(小学校用)「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	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) たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちょうしをととのえるもの		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 ごさかなるい	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 とうふ 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 ちょうしメロン	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 (パックソース) はるさめいりやさしいため	ぶた肉 とうふ 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	油 ごま油 でんぷん 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 とうふ 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 マーボーとうふ 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 でんぷん	油 ごま油 ゼリー カルピス	664 21.7 16.0
10水	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる さばつつたあげ ごぼうサラダ	油あげ みそ さば ハム	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 でんぷん	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	油 じゃがいも	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	うみひ 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 でんぷん	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 でんぷん 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 ポークカレー 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 ひよこめめ 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 はるさめいりやさしいため (プチぶどうゼリー)	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 でんぷん 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よんでみよう！

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。

<p>① 甘味(あまみ)</p> <p>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と生きていけません。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。</p>	<p>② 塩味(えんみ)</p> <p>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、現代の多くの人とは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にあります。)</p>	<p>③ 酸味(さんみ)</p> <p>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。</p>
<p>④ 苦味(にがみ)</p> <p>食べては危険のものを感知するための味 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う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</p>	<p>⑤ うま味(うまみ)</p> <p>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。</p>	<p>⑥ 辛味(からみ)</p> <p>辛味というのは、実は味ではなく、痛みで分類されます。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、気持ち良さをもたらします。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やし、何度も食べたくなってしまおうぞです。 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。</p>