

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月1日(月)

< きょうのこんだて >

チキンカレーライス

ぎゅうにゅう

マリネふうサラダ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 633/800

たんぱく質(g) 18.9/23.1

脂質(g) 18.4/21.5

食塩相当量(g) 2.2/2.8

カルシウム(mg) 238/253

きょう はなし
今日のお話は「マリネ」についてです。マリネとは、す あぶら
しょうみりょう にく さかな やさい つ こ りょうりほう
調味料に、肉や魚、野菜を漬け込む料理法のことをいいます。これらの
しょうみりょう つ こ ざいりょう あじ かお ひ も
調味料に漬け込むことで、材料に味や香りをしみこませたり、日持ちを
よくしたりするほか、なまぐさ と にく やわ
利用されています。

きょう
今日は、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、ハムをさんみ
るドレッシングでマリネふうにしています。

＊カレーにはい たま なかいまちさん
入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月2日(火)

< きょうのこんだて >

ソフトフランスパン

ぎゅうにゅう

とりにくのコーンフレークやき

ブロッコリーのソテー

じゃがいものミルクスープ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 669/859

たんぱく質(g) 27.6/35.0

脂質(g) 27.3/33.8

食塩相当量(g) 2.6/3.4

カルシウム(mg) 323/361

きょう はなし
今日のお話は「ソフトフランスパン」についてです。ソフトフランス
パンは横須賀で生まれたパンと言われています。1865年に始まった横須賀
せいてつじょ けんせつ おお じん ぎ し
製鉄所の建設には、多くのフランス人技師がたずさわっており、パン
しょくにん どうこう
職人も同行していました。その職人が作っていたフランスパンのレシピ
もと よこすか や にほんじんこの
を基に、横須賀のパン屋さんが日本人好みにアレンジしたのが、ソフトフ
ランスパンと言っています。さまざま ぐざい あじつ
様々な具材や味付けによく合い、そのまま
食べてもおいしく食べられます。

* スープに入っている玉ねぎ、じゃがいもは、なかいまちさん

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月3日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくとだいのあまからに

ぐだくさんみそしる

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 628/801

たんぱく質(g) 25.5/31.8

脂質(g) 18.8/22.4

食塩相当量(g) 1.9/2.3

カルシウム(mg) 299/329

きょう はなし みらい しょく かんが 6がつ くに さだめ
今日のお話は「未来へつながる食を考えよう」です。6月は国が定め
る「食育月間」です。食べることにあつてみなお じぶん けんこう
る「食育月間」です。食べることにあつてみなお じぶん けんこう
や未来の食について考える大切な月です。わたしたち まいにち けんこう す
や未来の食について考える大切な月です。わたしたち まいにち けんこう す
ためには、なにをどのように食べるかがとても重要です。朝ごはんを食べる、
よくかんで食べる、えんぶんのとりにすぎに気を付けるなど、じぶん けんこう
よくかんで食べる、えんぶんのとりにすぎに気を付けるなど、じぶん けんこう
にできることがあります。また、た もの なに
にできることがあります。また、た もの なに
ら来ているのかを知り、ちいきとをえらぶことや、た もの むだ
ら来ているのかを知り、ちいきとをえらぶことや、た もの むだ
なくし、しょくひんをへらすことも、しょく みらい
なくし、しょくひんをへらすことも、しょく みらい
とからとく組んでみましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月4日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん ぎゅうにゅう

イワシフライ

(小学校1～3年1本、4～6年2本)

(中学校2本)

カミカミサラダ

とりとやさいのわふうじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 693/891

たんぱく質(g) 20.9/26.2

脂質(g) 24.9/30.1

食塩相当量(g) 2.2/2.7

カルシウム(mg) 306/340

6月4日からの1週間は「^がつ^か ^{しゅうかん} ^は ^{くち} ^{けんこうしゅうかん} ^{しょくじ} 歯と口の健康週間」です。食事をおいしく
^た ^{けんこう} ^{からだ} ^は ^{くち} ^{けんこう} ^{じょうぶ} 食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫
で健康な^{けんこう} ^は ^{くち} ^{たも} 歯と口を保つために、^{ひごろ} 日頃からよく^か ^た ^{しゅうかん} 噛んで食べる習慣をつけまし
ょう。今日の^{きょう} ^{きゅうしょく} 給食は「^{こんだて} カミカミ献立」です。ごぼうと^き ^ぼ 切り干しだいこん
の^{はい} 入った^{はい} ^{しる} ^か サラダ、根菜やこんにゃくの入った汁は、どちらも^か 噛みごたえの
ある^{りょうり} 料理になっています。イワシには、^{ほね} ^は ^{つく} ^{ひつよう} 骨や歯を作るための必要なカルシ
ウムが^{ほうふ} ^{ふく} 豊富に含まれています。今日は、^{きょう} ^か ^{いしき} ^た 噛むことを意識しながら食べまし
ょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月5日(金)

< きょうのこんだて >

ながさきちゃんぽん

ぎゅうにゅう

うらかみそぼろ

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 590/779

たんぱく質(g) 28.1/36.3

脂質(g) 16.2/19.9

食塩相当量(g) 3.0/3.9

カルシウム(mg) 270/294

きょう はなし ながさきけん きょうどりょうり ながさき
今日のお話は「長崎県の郷土料理」についてです。長崎ちゃんぽんの
「ちゃんぽん」はさまざまなものを混ぜること、または、混ぜたものを指し
ます。きょう ぶたにく やさい しゅるい しょくざい つか
今日は豚肉やイカ、野菜など7種類の食材を使ったちゃんぽんめん
です。うらかみ ながさきけん うらかみ ち く つた りょうり きょう
「浦上そばろ」は長崎県の浦上地区に伝わる料理です。キリスト教
をつた きて きん どうじ にほん た
を伝えるにきたポルトガル人が、当時の日本ではあまり食べられていなかっ
たぶたにく ひろ せんぎ やさい ぶたにく いっしょ いた にほんじん この
た豚肉を広めるために、千切りの野菜と豚肉と一緒に炒め、日本人の好む
あじつ つく なまえ にく つか
味付けに作りました。名前に「そばろ」とありますが、ひき肉は使わず、
ほそ き ぶたにく やさい つか つく
細く切った豚肉や野菜を使って作ります。

*ちゃんぽんに入っている玉ねぎは、なかいまちさん
たま

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月8日(月)

< きょうのこんだて >

ガパオライス

ぎゅうにゅう

わかめスープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 595/761

たんぱく質(g) 24.0/29.5

脂質(g) 17.1/20.3

食塩相当量(g) 2.1/2.7

カルシウム(mg) 262/281

きょう はなし
今日のお話は「ガパオライス」についてです。ガパオライスは、タイ
で親しまれている家庭料理のひとつで、いた さかな にく やさい
炒めたひき肉や野菜にバジルや
しょうみりょう くわ
調味料を加えて作ります。味付けには、あじつ
魚からつくられる「ナンプラー」
という、タイ料理には欠かせない調味料も使われます。本場では、めだま や
目玉焼
きをのせて食べることもあります。きょう きゅうしょくよう
今日は給食用にアレンジしたガパオ
ライスです。りょうり ふんいき あじ
タイ料理の雰囲気を味わいながら食べてくださいね。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月9日(火)

< きょうのこんだて >

くろパン

ぎゅうにゅう

コロツケ

キャベツとウインナーのソテー

ひきにくとまめのトマトスープ

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 632/800

たんぱく質(g) 21.1/26.4

脂質(g) 24.7/29.7

食塩相当量(g) 2.0/2.6

カルシウム(mg) 374/427

きょう はなし 今日のお話は「トマト」についてです。ハウス栽培などにより、1年中
た 食べることはできますが、ほんらい しゅん なつ たいよう あ そだ 旬は夏で、太陽をたっぷり浴びて育ちま
す。トマトは日本各地で栽培されていて、せいさんりょう くまもとけん ぜんこく い 生産量は熊本県が全国1位です。
なま た に こ りょうり 生のまま食べるだけでなく、煮込み料理やスープ、ケチャップやソースな
どさまざまな料理に使われています。きょう きゅうしょく 今日の給食にも、トマトが入って
います。あじ たの 味の楽しみながら食べてみてください。

* スープに入っている玉ねぎ、じゃがいもは、なかいまちさん 中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月10日(水)

< きょうのこんだて >

ぶたどん

ぎゅうにゅう

みそしる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 638/816

たんぱく質(g) 24.1/29.9

脂質(g) 19.2/22.9

食塩相当量(g) 2.3/2.7

カルシウム(mg) 289/317

きょう はなし
今日のお話は「しらたき」についてです。「しらたき」は「糸こんにゃく」とも呼ばれます。しろ ほそなが かたち なが たき み
白くて細長い形が流れる滝のように見えることから、
そう呼ばれるようになりました。かんとうちほう かんさいちほう
関東地方では「しらたき」、関西地方では
「糸こんにゃく」と言われることが多く、こんにゃくはむかし からだ すなはら
昔から「体の砂払
い」と言われ、ちよう なか そうじ やくめ
腸の中をきれいに掃除する役目をします。こんにゃくには
しょくもつ ふく よぶん とうぶん す と
食物せんいが含まれており、余分なコレステロールや糖分を吸い取って、
からだ そと だ はたら
体の外に出す働きがあります。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月11日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

サワラのピリからやき

キャベツのゆかりあえ

さわにわん

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 591/749

たんぱく質(g) 26.9/33.0

脂質(g) 16.5/19.3

食塩相当量(g) 2.0/2.5

カルシウム(mg) 253/266

きょう はなし にゅうばい にゅうばい こよみ うえ つ ゆ じ き
今日のお話は「入梅」についてです。入梅とは、暦の上で梅雨の時期
はい
入ることをいいます。ちょうど梅の実が うめ み じゆく じ き
熟す時期でもあることから、
うめ じ つか むかし うめぼ ほぞんしょく した
「梅」の字が使われています。昔から梅干しは保存食として親しまれ、
しょくじ と い げんき す くふう
食事に取り入れながら元気に過ごす工夫がされてきました。

きょう あ つか あか
今日のキャベツのゆかり和えに使われている「ゆかり」は、赤しそから
つく
作られています。あか うめぼ いろづ つか うめ
赤しそは梅干しの色付けにも使われる、梅にかかわりの
ふか しょくざい きせつ かん あじ
深い食材です。季節を感じながら、味わってみてください。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月12日(金)

< きょうのこんだて >

かやくうどん

ぎゅうにゅう

はんぺんフライ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 631/770

たんぱく質(g) 23.1/28.1

脂質(g) 22.2/24.3

食塩相当量(g) 2.5/3.1

カルシウム(mg) 281/308

きょう はなし
今日のお話は「はんぺん」についてです。みなさんは、はんぺんが何
からできているか知っていますか？はんぺんは、さかな 魚のすり身から作られる
しょくひん 食品です。関東でよく見られる白いはんぺんは、スケトウダラやイトヨリ
しろみさかな つか つく
ダイなどの白身魚を使って作られ、ふわふわとした食感が特徴です。実は
ぜんこく 全国で「はんぺん」と呼ばれるものはたくさんあり、いろ かたち しょつかん
まざままで、使われる さかな しゅるい こと 静岡県ではイワシなどを使っ
くろ たま
た黒はんぺん、長崎県ではカラフルなはんぺんなどが親しまれています。
きょう きゅうしょく しろ
今日の給食は、白いはんぺんのフライです。

*かやくうどんに入っている玉ねぎは、なかいまちさん 中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月15日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

さかなフライ

うみのなかまサラダ

いろどりやさいスープ

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 614/738

たんぱく質(g) 22.2/24.9

脂質(g) 16.9/17.9

食塩相当量(g) 1.8/2.2

カルシウム(mg) 300/315

きょう ことご きゅうしょく
今日は「国語とコラボ 給食」です。メニューは、きょうかしよ
教科書でおなじみの『スイミー』をイメージしました。『スイミー』は、ちい ぐろ さかな
小さな黒い魚のスイミーが、なかま ちから あ おお さかな た む はなし きょう
仲間と力を合わせて大きな魚に立ち向かうお話です。今日の
きゅうしょく
給食は、そんなスイミーたちが暮らす海の世界を表現しています。「魚
フライ」はうみ さかな うみ なかま かいそう つか うみ なか ようす
海の魚、「海の仲間サラダ」は海藻を使って、海の中の様子を
あらわ
表しました。「彩り野菜スープ」には、ものがたり とうじょう いろ
物語に登場する色とりどりの魚
い もの やさい つか きゅうしょく
や生き物たちをイメージして、さまざまな野菜を使っています。給食を
あじ
味わいながら、お話の場面や海の様子を思い浮かべてみてくださいね。

はい たま なかいまちさん
*スープに入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月16日(火)

< きょうのこんだて >

ロールパン

ぎゅうにゅう

ハンバーグ(てりやきソース)

あおなとコーンのソテー

クリームシチュー

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 650/869

たんぱく質(g) 25.3/33.5

脂質(g) 26.7/34.8

食塩相当量(g) 3.1/4.1

カルシウム(mg) 438/557

きょう はなし こむぎ せかい こむぎ つか りょうり
今日のお話は「小麦」についてです。世界には、小麦を使った料理が
たくさんあります。きょう きゅうしょく こむぎ み こむぎこ
今日の給食のパンも、小麦の実をひいてできた小麦粉
からつくられています。こむぎ なかま こくもつ すず かんそう ちいき
小麦はイネの仲間の穀物で、涼しくて乾燥した地域
は しょうぶつ げんざい きこう ちいき あ ひんしゅ
に生える植物ですが、現在は、さまざまな気候や地域に合わせた品種が
かいはつ せかいじゅう さいばい
開発され、世界中で栽培されています。

こむぎ ふく しつ みず ま ねば け
小麦に含まれるたんぱく質は、水と混ぜると粘り気のある「グルテン」
にか へたら りょう めん
に変わります。その働きを利用して、パン、麺、ギョーザやケーキなどの
りょうり つく
いろいろな料理が作られています。

＊シチューに入っている玉ねぎ、じゃがいもは、なかいまちさん
なかいまちさん
中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月17日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくとキャベツのみそいため

ちゅうかスープ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 636/809

たんぱく質(g) 25.5/31.5

脂質(g) 20.8/24.8

食塩相当量(g) 2.3/2.9

カルシウム(mg) 262/278

きょう はなし
今日のお話は「キャベツ」についてです。キャベツは世界各地で古くか
た た やさい ひと にほん つぎ しゅうかくりょう おお
ら食べられている野菜の一つで、日本では、だいこんの次に収 穫 量が多
やさい
い野菜です。キャベツが育つ温度は、15℃から20℃が適温で暑さを嫌
そだ おんど てきおん あつ きら
います。しかし、暑い夏でも寒い冬でも、キャベツは1年中お店で売られ
あつ なつ さむ ふゆ ねんじゅう みせ う
ています。これは、日本の国土を生かして南から北へ産地が移動するから
にほん こくど い みなみ きた さんち いどう
です。きょう ぶたにく み そいた つく
今日は豚肉とキャベツの味噌炒めを作りました。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月 18日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

さんぞくやき

きりぼしだいこんのサラダ

きのこじる

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 704/890

たんぱく質(g) 27.5/33.1

脂質(g) 25.6/30.5

食塩相当量(g) 2.1/2.7

カルシウム(mg) 269/286

きょう はなし ながのけん きょうどりょうり さんぞく や とりにく
今日のお話は「長野県の郷土料理」についてです。山賊焼きは、鶏肉を
にんにくの効いたタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理です。名前
ゆらい さんぞく もの と にわとり あ りょうり なまえ
の由来は、山賊が物を「取り上げる」ことから、「鶏を揚げる」とかけて
さんぞく や よ あ もの
「山賊焼き」と呼ぶようになったといわれています。また、揚げ物なのに
や なまえ むかし あぶら きちよう すく あぶら や
「焼き」という名前がつくのは、昔は油が貴重で、少ない油で焼くよう
つく ながのけん
に作られていたためだそうです。長野県は、えのきたけやぶなしめじ、ま
せいさん さか ちいき きょう じる しゅるい
いたけなどのきのこの生産が盛んな地域です。今日のきのこ汁にも、3種類
いのきこを入れました。郷土の味を楽しみながら、食べてみてください。

きゅうしょく ～なかいい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月19日(金)

< きょうのこんだて >

カレーうどん

ぎゅうにゅう

シュウマイ

(小学校1～4年2こ、5・6年3こ)

(中学校3こ)

ひじきサラダ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 638/801

たんぱく質(g) 23.8/28.9

脂質(g) 18.8/22.1

食塩相当量(g) 2.9/3.6

カルシウム(mg) 348/385

きょう はなし
今日のお話は「ひじき」についてです。ひじきはうみ なか いわ
海の中の岩などにつ
いています。かいそう はる やわ
海藻です。春に柔らかいものをもって、に む
煮たり、蒸したりした
あと かんそう ほ
後、乾燥させたものが「干しひじき」です。ね ぶぶん め くき
根の部分を「芽ひじき」、茎
のなが ぶぶん なが い
長い部分を「長ひじき」と言います。ほね は つよ
骨や歯を強くするカルシウムがた
くさん ふく
含まれています。せいちょうき た
成長期のみなさんには、しっかり食べてもらいた
い た もの
食べ物です。た こ はん にももの しら
炊き込みご飯や煮物、白和えなど和風の料理に使われるこ
とが おお
多いです。

*カレーうどんに入っている玉ねぎは、なかいまちさん
中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月22日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アカウオのしょうゆだれ

だいずとこんぶのうまに

とんじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 623/791

たんぱく質(g) 29.2/35.9

脂質(g) 17.0/20.1

食塩相当量(g) 2.5/3.0

カルシウム(mg) 306/336

きょう こめ だ みな かんが
今日は「お米」についてのクイズを出します。皆さんで考えてみましよう。
もんだい ちゃ ばい なんつぶ こめ はい
では問題です。お茶わん1杯のごはんには、何粒のお米が入っているでしょう。①約800粒 ②約1500粒 ③約3200粒

こた
答えは……

③です。お茶わん1杯に約3200粒ものお米が使われています。稲穂1
ぼん やく つぶ おこめ ぼん いなほ か と
本には約70粒のお米がついているので、40～50本の稲穂を刈り取って、よ
うやく ばい た わたし まいにち た
うやく1杯のごはんが食べられます。私たちが毎日のように食べているお
こめ のうか かた てま つく のうか かた しぜん めぐ
米は農家の方が手間ひまかけて作っています。農家の方や自然の恵みに
かんしゃ あじ た
感謝し、よく味わって食べましょう。

とんじる はい たま なかいまちさん
＊豚汁に入っている玉ねぎ、じゃがいもは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月23日(火)

< きょうのこんだて >

コッペパン ぎゅうにゅう

チキンナゲット

(小学校1～4年2こ、5・6年3こ)

(中学校3こ)

ポテトとブロッコリーのサラダ

コーンチャウダー

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 641/855

たんぱく質(g) 24.6/32.4

脂質(g) 28.6/37.3

食塩相当量(g) 2.5/3.4

カルシウム(mg) 280/311

きょう はなし たま きゅうしょく まいにち とうじょう
今日のお話は「玉ねぎ」についてです。給食で毎日のように登場す
たま しゅん がつ がつ なかいまち つく
る玉ねぎの旬は4月から6月で、中井町でもたくさん作られています。こ
じ き しんたま から すく
の時期にとれる新玉ねぎは、みずみずしくて辛みが少なく、やわらかいと
いう特徴があります。たま りゅうか えいようせいぶん おお ふく
玉ねぎには、硫化アリルという栄養成分が多く含
まれています。たま き なみだ で りゅうか
玉ねぎを切ると涙が出てくるのは硫化アリルによるもの
からだ しんちんたいしゃ かっぱつ つか こうか けつえき
で、体の新陳代謝を活発にして疲れをとる効果や、血液をサラサラにする
はたら
働きがあります。

＊サラダに入っているじゃがいも、コーンチャウダーに入っているたま
なかいまちさん
ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月24日(水)

< きょうのこんだて >

チリコンカンライス

ぎゅうにゅう

やさいスープ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 642/838

たんぱく質(g) 24.5/31.3

脂質(g) 18.1/22.3

食塩相当量(g) 2.1/2.8

カルシウム(mg) 305/341

きょう はなし
今日のお話は「チリコンカン」についてです。チリコンカンは、アメリカ合衆国でよく食べられている料理で、テキサス州で生まれたといわれています。テキサス州では、州を代表する料理のひとつとして親しまれています。ひき肉や玉ねぎを炒め、そこにトマトやチリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込んで作ります。チリコンカンの名前の由来は、スペイン語の唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)という意味である「チリ・コン・カルネ」が語源といわれています。今日はいんげん豆の代わりに、大豆を使っています。チリコンカンをごはんにのせて食べましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月25日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

おやこに

すましじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 627/797

たんぱく質(g) 26.3/32.3

脂質(g) 18.5/22.0

食塩相当量(g) 2.3/3.0

カルシウム(mg) 317/351

きょう はなし こまつな
今日のお話は「小松菜」についてです。きょう じる はい
今日のすまし汁に入っている
みどりいろ やさい み め そう に こまつな
緑色の野菜は、見た目がほうれん草によく似ていますが、「小松菜」とい
います。こまつな ほね は じょうぶ ふく
小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれていて、
りょう そう やく ばい るい さかな
その量はほうれん草の約3倍になります。カルシウムは、きのこ類や魚、
らんおう ふく ディー いっしょ と からだ きゅうしゅう
卵黄などに含まれるビタミンDと一緒に摂ることで、体に吸収されや
すくなります。きょう おやこに たまご はい じる こまつな
今日の親子煮には、卵が入っているので、すまし汁の小松菜
いっしょ た からだ と い
と一緒に食べて、カルシウムをしっかり体に取り入れましょう。

きゅうしょく ～なかいい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月26日(金)

< きょうのこんだて >

ごもくあんラーメン

ぎゅうにゅう

にくだんごのあまずあえ

(小学校1～4年 2こ、5～6年3こ)

(中学校3こ)

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 608/797

たんぱく質(g) 25.1/32.7

脂質(g) 18.4/23.4

食塩相当量(g) 2.4/3.2

カルシウム(mg) 327/385

きょう はなし ぎゅうにゅう
今日のお話は「牛乳」についてです。なぜ給食に牛乳が出るのか
し
知っていますか？それは、せいちょうき とく じゅうよう
成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含む
からです。カルシウムはほね は ざいりょう
骨や歯の材料になりますが、にんげん こつりょう
人間の骨量は18
さい さい
歳～20歳がピークで、とし かさ
年を重ねるごとにげんしょう
減少していきます。しんちょう
身長をし
っかりのばすことはもちろん、しょうがい じょうぶ ほね い じ
生涯にわたって丈夫な骨を維持するため
に、せいちょうき じゅうぶん ひつよう
成長期にはカルシウムを十分とることが必要です。カルシウムは、こざかな
かいそう まめるい おお ふく
海藻、豆類にも多く含まれているので、ぎゅうにゅう にがて ひと しょくひん
牛乳が苦手な人はほかの食品
でとるようにしましょう。

* ラーメンにはい たま
入っている玉ねぎは、なかいまちさん
中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月29日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ホキのオーロラソースがけ

あさづけふうサラダ

もずくいりみそしる

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 640/817

たんぱく質(g) 26.5/32.7

脂質(g) 18.7/22.8

食塩相当量(g) 1.9/2.4

カルシウム(mg) 287/314

きょう はなし
今日のお話は「もずく」についてです。もずくは、わかめやひじきとおな
かいそう なかま ほか かいそう そだ
じ海藻の仲間で、他の海藻にくっついて育つことから、「もにつく」が「も
ずく」になったそうです。にほん た
日本で食べられている「もずく」のおお おきなわ
の多くは沖縄
けんさん おきなわけん せいさんりょう にほんいち
県産のもので、沖縄県の生産量は日本一です。もずくには、ほね つよ
骨を強くする
カルシウム ひんけつ よぼう てつぶん ちょうし ととの
や貧血を予防する鉄分などのミネラル、おなかの調子を整える
しょくもつ ふく
食物せんいが含まれます。「つるっ」とした食感や歯ごたえをあじ
ら食べましょう。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！

6月30日(火)

< きょうのこんだて >

ナン

ぎゅうにゅう

キーマカレー

えだまめサラダ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 549/740

たんぱく質(g) 25.1/34.2

脂質(g) 24.2/30.2

食塩相当量(g) 2.8/3.8

カルシウム(mg) 282/312

きょう はなし
今日のお話は「キーマカレー」と「ナン」についてです。「キーマ」とは、インドの言葉で「ひき肉」という意味です。今日の献立のキーマカレーは、ぶたにくにつかひき肉の他に、大豆、玉ねぎ、にんじんなどもはい入っています。

「ナン」は、ペルシャ語で“パン”を意味する言葉で、タンドールというやがまはりに焼くインド料理の一つです。今日はナンを小さくちぎり、キーマカレーにつけて、もっちりとした食感を味わいながら楽しんで食べましょう。

*キーマカレーに入っている玉ねぎは、なかいまちさん産です。