

# ランチタイム 6月

## 野菜の育ち方を調べてみよう！

### ◎食べているのはどの部分？

私たちが食べている野菜は、植物のどの部分なのでしょう。野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花のつぼみを食べるもの、くきを食べるもの、根を食べるものに分けられ（下図）、育ち方もそれぞれ違います。

#### 葉を食べる野菜

キャベツ  
たまねぎ  
はくさい  
ねぎ  
ほうれんそう  
チンゲンサイ  
こまつな

#### 花のつぼみを食べる野菜

ブロッコリー  
カリフラワー  
みょうが

#### くきを食べる野菜

アスパラガス  
うど  
たけのこ



#### 実を食べる野菜

トマト  
なす  
ピーマン  
オクラ  
ゴーヤ  
とうもろこし  
きゅうり  
ズッキーニ  
かぼちゃ  
グリーンピース  
えだまめ  
そらまめ

#### 地下のくきを食べる野菜

じゃがいも  
さといも  
しょうが  
れんこん

#### 根を食べる野菜

さつまいも  
やまいも  
ごぼう  
にんじん  
だいこん (一部くき)  
かぶ (一部くき)

※にんじん、だいこん、かぶなどは、葉の部分も食べられます。

## ジュシーのパッケージに！

5月に飲んでもらったジュシーのパッケージに、菊水東小学校（現在）3年生の永田琥珀さんの作品がのりました！菊水地区の小中学校に提供した後に、このパッケージの製造がされたので、東小以外には提供することができませんでしたが、このおたよりでみなさんにお知らせします。



# 令和元年6月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

| 中止<br>予定 | 日  | 曜 | 主食      | 牛<br>乳 | おかず                               | 材料  |                                    |   | 小学<br>熱量<br>たんぱく | 中学<br>熱量<br>たんぱく | ひとくちメモ                           |
|----------|----|---|---------|--------|-----------------------------------|---|------------------------------------|---|------------------|------------------|----------------------------------|
|          |    |   |         |        |                                   | 赤   | 黄                                  | 緑   |                  |                  |                                  |
|          |    |   |         |        |                                   | 主に体の組織をつくる                                | 主にエネルギーになる                         | 主に体の調子を整える  |                  |                  |                                  |
|          | 3  | 月 | 麦ごはん    | ○      | 八宝菜<br>春巻き<br>ナムル                 | 牛乳 うずら卵<br>豚肉<br>かまぼこ 春巻き                 | 米 油 ごま<br>麦 澱粉<br>砂糖               | たけのこ 玉葱 きゅうり<br>キャベツ チンゲン菜<br>しいたけ もやし 人参         | 616<br>21.3      | 818<br>27.0      | 梅雨の時期に入ります。6月は「水無月」と言います。        |
|          | 4  | 火 | たこ飯     | ○      | わかめスープ<br>いわしのかりかりフライ<br>トマトサラダ   | たこ 油揚げ 豆腐<br>牛乳<br>いわし わかめ                | 米 油 砂糖<br>ごま                       | 人参 ごぼう えのき<br>ねぎ 枝豆 たまねぎ<br>トマト きゅうり              | 667<br>28.2      | 842<br>35.5      | 4日~10日は歯と口の衛生週間で、かみかみ献立です        |
|          | 5  | 水 | 麦ごはん    | ○      | 呉汁<br>魚と根菜の甘辛揚げ<br>大根サラダ          | 牛乳 豆腐 わかめ<br>油揚げ こんぶ<br>大豆 (煮干) ホキ        | 米 油 砂糖<br>麦 じゃがいも<br>澱粉 ごま         | 人参 ねぎ<br>しいたけ れんこん<br>大根 きゅうり                     | 677<br>25.3      | 854<br>31.1      | 呉と魚と根菜は、よく噛んで食べましょう。             |
|          | 6  | 木 | 麦ごはん    | ○      | ポークカレー<br>フルーツヨーグルト               | 牛乳 チーズ<br>豚肉<br>大豆 ヨーグルト                  | 米 油<br>麦<br>じゃがいも                  | たまねぎ 人参<br>トマト 黄桃 パナナ<br>りんご みかん パイン              | 669<br>19.6      | 844<br>23.7      | 果物は普通の食生活に不足しがちな食品です             |
|          | 7  | 金 | ひのくにパン  | ○      | ポークビーンズ<br>手羽中の漬け焼き<br>蓮根のあえもの    | 牛乳 白いんげん豆<br>豚肉 わかめ ひよこ豆<br>大豆 金時豆 鶏肉     | ひのくにパン<br>油 ごま<br>じゃがいも            | たまねぎ 人参<br>枝豆 きゅうり もやし<br>ごぼう れんこん                | 599<br>27.8      | 804<br>38.8      | れんこんと大豆はよく噛んで食べましょう              |
|          | 10 | 月 | 麦ごはん    | ○      | だご汁<br>めざし<br>かみんこサラダ             | 牛乳 (本かつお) わかめ<br>鶏肉 めざし 油揚げ<br>さきいか チキンハム | 米 ごま<br>麦 じゃがいも<br>小麦粉             | ねぎ 大根 ごぼう<br>人参 きゅうり<br>しいたけ きくらげ                 | 645<br>22.1      | 815<br>27.2      | めざしとかみんこサラダはよく噛んで食べましょう。         |
|          | 11 | 火 | 麦ごはん    | ○      | さつまい<br>ちくわのカレー揚げ<br>茎わかめの金平      | 牛乳 豆腐 竹輪 鶏肉<br>青のり 茎わかめ<br>(煮干) みそ 大豆     | 米 油 ごま 小麦粉<br>麦 さつまいも<br>こんにやく 砂糖  | 人参 ごぼう<br>大根 ねぎ<br>れんこん                           | 641<br>21.8      | 853<br>29.2      | 茎わかめは、歯ごたえがありますよ                 |
|          | 12 | 水 | ミルクパン   | ○      | かぼちゃのクリーム煮<br>トマトオムレツ<br>豚しゃぶサラダ  | 牛乳<br>鶏肉 生クリーム<br>オムレツ 豚肉                 | ミルクパン<br>バター ごま<br>じゃがいも 油         | 人参 たまねぎ レタス<br>かぼちゃ マッシュルーム<br>しょうが もやし きゅうり      | 599<br>23.2      | 792<br>29.7      | 薄切りの豚肉をゆでてあえたサラダです               |
|          | 13 | 木 | 麦ごはん    | ○      | じゃが芋のそぼろ煮<br>あじ竜田揚げ<br>ピーマンこんぶあえ  | 牛乳 厚揚げ<br>鶏肉 こんぶ<br>あじ                    | 米 油 麦 ごま<br>こんにやく 澱粉<br>じゃがいも 砂糖   | ごぼう たまねぎ 人参<br>いんげん ピーマン<br>しいたけ きゅうり             | 663<br>26.1      | 840<br>31.6      | ピーマンを食べやすくあえ物にします                |
|          | 14 | 金 | セサミトースト | ○      | 肉団子のスープ<br>ビーンズサラダ                | 牛乳 卵 みそ<br>鶏肉 うずら豆<br>白いんげん豆 ツナ           | 食パン はちみつ<br>マーガリン 砂糖<br>緑豆春雨 ごま 澱粉 | きくらげ キャベツ<br>人参 たまねぎ ねぎ<br>枝豆 きゅうり                | 642<br>24.4      | 816<br>30.5      | 肉団子は調理場で作ります。うまみたっぷりです           |
|          | 17 | 月 | 麦ごはん    | ○      | すまし汁<br>元気の出るレバー<br>梅の香あえ         | 牛乳 豆腐 わかめ<br>かまぼこ しらす<br>レバー 鶏肉           | 米 澱粉 ごま<br>麦 油 砂糖<br>カシュナッツ        | 人参 ねぎ ほうれん草<br>えのき しょうが にんにく<br>にら キャベツ もやし       | 663<br>27.3      | 827<br>33.1      | 6月6日は「梅の日」。酸味は疲れを取ってくれます         |
|          | 18 | 火 | 麦ごはん    | ○      | カレー肉じゃが<br>いわしのかば焼き<br>即席漬        | 牛乳 厚揚げ こんぶ<br>豚肉<br>いわし                   | 米 ごま 砂糖<br>麦 こんにやく<br>じゃがいも 油      | たまねぎ 人参<br>いんげん しいたけ<br>きゅうり 大根                   | 709<br>25.4      | 856<br>29.2      | 開きいわしを揚げて、たれをからめています             |
|          | 19 | 水 | 麦ごはん    | ○      | 南関揚げ丼の具<br>ゆでとうもろこし<br>もじもじの酢味噌あえ | 牛乳 南関揚げ 豆腐<br>鶏肉 わかめ<br>卵 みそ (本かつお)       | 米 砂糖<br>澱粉<br>麦 ごま                 | ねぎ 人参 たまねぎ<br>しいたけ とうもろこし<br>キャベツ きゅうり            | 622<br>23.7      | 783<br>29.2      | ふるさとくまさんデー。玉名の特産物を使った料理です        |
|          | 20 | 木 | 麦ごはん    | ○      | 豆腐団子汁<br>さばのしょうがが煮<br>ごまきゅうり      | 牛乳 鶏肉<br>豆腐 さば                            | 米 じゃがいも<br>麦 白玉粉<br>砂糖 油 ごま        | ごぼう 人参<br>大根 ねぎ<br>きゅうり しょうが                      | 676<br>24.2      | 837<br>29.1      | 白玉粉に豆腐を練り込んでだんごにします              |
|          | 21 | 金 | ココアパン   | ○      | きのこスパゲティ<br>チキンナゲット<br>甘夏サラダ      | 牛乳<br>ベーコン チーズ<br>チキンナゲット                 | ココアパン<br>スパゲティ<br>油                | たまねぎ 人参 きゅうり<br>えのき しめじ まいたけ<br>パセリ 甘夏みかん レタス     | 624<br>24.8      | 843<br>32.5      | 甘夏は熊本県産です。芦北・水俣地域の特産品です。         |
|          | 24 | 月 | 麦ごはん    | ○      | けんちん汁<br>麻婆なす<br>納豆               | 牛乳 豆腐<br>豚肉 厚揚げ 納豆<br>(本かつお)              | 米 砂糖 澱粉<br>麦 こんにやく<br>じゃがいも 油      | 人参 しいたけ ごぼう ねぎ<br>なす しょうが にんにく<br>大根 たまねぎ たけのこ    | 648<br>26.1      | 799<br>30.5      | 納豆は、和水町の丸美屋さんのものです               |
|          | 25 | 火 | カレーピラフ  | ○      | もずくスープ<br>鶏肉とさつまいの揚げ煮             | 牛乳 ウインナー<br>いか もずく 鶏肉<br>(本かつお)           | 米 油 ごま<br>小麦粉 黒糖<br>さつまいも          | たまねぎ 人参 ねぎ<br>マッシュルーム<br>たけのこ しいたけ                | 686<br>24.5      | 839<br>29.0      | もずくは沖縄県でとれる海藻の仲間です。              |
|          | 26 | 水 | 食パン     | ○      | ビーンズスープ<br>ホイコーロー<br>フルーツクリーム     | 牛乳 大豆 金時豆<br>豚肉 白いんげん豆<br>生クリーム ひよこ豆      | 食パン<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 枝豆 たまねぎ ねぎ 黄桃<br>人参 キャベツ パナナ レモン<br>ピーマン しょうが みかん | 605<br>24.4      | 767<br>30.4      | フルーツクリームをパンにはさんで食べましょう           |
|          | 27 | 木 | 麦ごはん    | ○      | 厚揚げそぼろ煮<br>さばの南部焼き<br>海藻あえ        | 牛乳 厚揚げ 鶏肉<br>さば わかめ<br>海藻                 | 米 油 ごま 砂糖<br>麦 こんにやく<br>じゃがいも 澱粉   | 人参 たまねぎ<br>いんげん しいたけ<br>きゅうり                      | 663<br>30.0      | 824<br>36.5      | さばの南部焼きはごまをたっぷり振って焼きます           |
|          | 28 | 金 | 黒糖パン    | ○      | 冷やし中華<br>ぎょうざ<br>ミニトマト            | 牛乳<br>チキンハム わかめ<br>ぎょうざ                   | 黒糖パン<br>中華めん<br>油 ごま               | きゅうり ミニトマト<br>人参 キャベツ<br>もやし                      | 631<br>23.3      | 840<br>30.1      | ぎょうざは小学生2歳中学生3歳、ミニトマトは小中とも2個ずつです |

\* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。  
\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。