

今月の献立のねらい「歯の健康と食事を考えよう」

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

6月の給食では、歯によい食べ物や、よくかむための「かみかみメニュー」を取り入れました。歯の健康について考えながら食べましょう。

歯を丈夫にする食品



豆・豆腐 きのこと
緑黄色野菜 乳類 海藻



今月の旬の食材

きゅうり、トマト、メロン、じゃがいも、にんにく
たまねぎ、にんじん、しそ、かぼちゃ

日 曜	献立名	あか	みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
		ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちからやたいおんになる		Kcal	g
2 月	ごぼうのごまだれ丼 牛乳 なすのみそ汁 しそあえ	牛乳 鶏肉 冷凍とうふ 油揚げ かたくちいわし(煮干し)	ごぼう いんげん 人参 しょうが なす 葉ねぎ えのきたけ カリカリ梅(乾) 大根 きゅうり	精米 むぎ でん粉 あぶら さとう ごま	よくかんでもらうために、ごぼうのごまだれ丼を作ります。かむことは歯やあごを強くするために大切です。	610	21.4
3 火	麦ごはん 牛乳 アスパラガスの梅肉和え じゃがいものうま煮 肉みそ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 冷凍水煮大豆 油揚げ 絹厚揚げ かたくちいわし(煮干し)	キャベツ アスパラガス きゅうり 人参 カリカリ梅(乾) たまねぎ いんげん 乾しいたけ	精米 むぎ つきこんにやく じゃがいも さとう	肉みそには大豆を使っています。大豆は畑のお肉と呼ばれるくらいたんぱく質が豊富です。	634	24.8
4 水	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー ワンタンスープ パンサンスー	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 乾しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり	精米 むぎ でん粉 中力粉 あぶら ごま油 ワンタン はるさめ さとう	ユーリンチーとは、揚げた鶏肉に刻んだねぎの入った甘酸っぱいたれをかけた中華料理です。	665	24.1
5 木	丸パン 牛乳 オムレツ ビーンズサラダ マカロニスープ	牛乳 オムレツ(トマト) 冷凍水煮大豆 ベーコン	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ 枝豆むき身 パセリ(乾)	丸パン マカロニ(シェル) あぶら	ビーンズサラダには、2つの豆を使っています。それぞれ味が違うので、食べ比べてみるとおもしろいですよ。	591	25.1
6 金	ひじき入り五目ご飯 牛乳 豚肉のみそ炒め お野菜つみれ汁	牛乳 冷凍水煮大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 枝豆むき身 カットわかめ お野菜 つみれ	人参 ごぼう 乾しいたけ たまねぎ キャベツ 青ピーマン えのきたけ ねぎ	精米 むぎ さとう あぶら でん粉	ひじきは海藻の中でも多くの鉄分を多く含んでいます。鉄分は血を造るもとになる栄養で、貧血予防に重要です。	573	24
9 月	南関揚げ丼 牛乳 スナッペンどうのごまサラダ 一食黒糖大豆	牛乳 南関揚げ 鶏肉 黒糖大豆 鶏卵	たまねぎ 人参 ねぎ 乾しいたけ キャベツ スナッペンどう きゅうり	精米 むぎ でん粉 さとう あぶら ごま	南関あげは、玉名郡南関町に古くから伝わる油揚げです。昔から熊本で食べられている伝統食品の一つです。	615	24.6
10 火	【虫歯予防デーメニュー】 麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け 豆腐のすまし汁 かみかみサラダ	牛乳 まだら粉つき 冷凍とうふ こんぶ 削り節 カットわかめ	たまねぎ 青ピーマン 人参 えのきたけ キャベツ 乾しいたけ ねぎ ごぼう きくらげ	精米 むぎ あぶら さとう	6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。今月はかみかみメニューやカルシウムたっぷりメニューがたくさんあります。	605	22.2
11 水	中華おこわ 牛乳 シューマイ 八宝菜	牛乳 豚肉 シューマイ うすら卵(水煮)	乾しいたけ 人参 枝豆むき身 キャベツ たまねぎ もやし たけのこ(水煮)	精米 あぶら ごま油 でん粉	八宝菜は、野菜やお肉、魚介などの食材を炒めてとろみをつけた中華料理です。八には「たくさん」という意味があります。	586	22.8
12 木	食パン 牛乳 グリーンサラダ ポークビーンズ りんごジャム	牛乳 豚肉 冷凍水煮大豆	きゅうり キャベツ 人参 たまねぎ ぶなしめじ 枝豆むき身 コーン りんごジャム	食パン あぶら さとう じゃがいも	ポークビーンズには大豆の他に枝豆も入っています。枝豆は大豆が青い状態で枝ごと収穫したものです。大豆と同じように良質なたんぱく質が含まれています。	593	22.6
13 金	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 まさば カットわかめ 油揚げ かたくちいわし(煮干し)	きゅうり 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ	精米 むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	さばには、必須脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。	597	24.0
16 月	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも たまねぎのみそ汁 かぼちゃのうま煮	牛乳 ししゃも カットわかめ 油揚げ 鶏肉 かたくちいわし(煮干し)	たまねぎ 人参 いんげん 乾しいたけ	精米 むぎ かぼちゃ つきこんにやく さとう あぶら	ししゃもは骨ごと食べられる魚です。歯を強くするカルシウムをたくさんとることができます。	609	23.9
17 火	ポークカレー 牛乳 甘夏サラダ 手作りあじさいゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ 人参 きゅうり レタス 甘夏みかん缶 カクテルゼリー ぶどうジュース	精米 むぎ あぶら さとう イナアガー	あじさいがきれいな季節になりました。あじさいのように色あざやかなゼリーを味わってください。	633	18.3
18 水	【ふるさとくまさんデー】 梅ごはん 牛乳 太刀魚のフライ 鶏汁	牛乳 太刀魚フライ 鶏肉 冷凍ミニ厚揚げ だしこんぶ 削り節	カリカリ梅(乾) 人参 乾しいたけ 大根 キャベツ ねぎ	精米 むぎ じゃがいも つきこんにやく あぶら	梅は酸味の強い食べ物です。梅と聞いただけで唾液が出てくる人もいるのではないのでしょうか。	667	22.2
19 木	ミルクパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ コールスローサラダ	牛乳 スライスウインナー 粉チーズ	たまねぎ なす 青ピーマン キャベツ きゅうり 人参 コーン	ミルクパン スパゲッティ あぶら さとう	なすは、これから旬をむかえる夏野菜です。水分やカリウムを多く含み、身体を冷やしてくれる働きがあります。	602	23.6
20 金	麦ごはん 牛乳 五目煮 キャベツのごま和え 手作り佃煮	牛乳 鶏肉 冷凍水煮大豆 かえりいりこ 短冊昆布 削り節	ごぼう いんげん 人参 キャベツ きゅうり もやし 乾しいたけ	精米 むぎ じゃがいも つきこんにやく あぶら さとう ごま	手作り佃煮は、いりこやこんぶ、かつお節をさとうやしょうゆで煮込みます。よくかんで食べましょう。	628	24.1
23 月	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ けんちん汁 大根の酢の物	牛乳 竹輪の磯辺天ぷら 鶏肉 冷凍とうふ だしこんぶ 削り節	大根 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	精米 むぎ つきこんにやく じゃがいも さとう あぶら	磯辺揚げはあおさ海苔を衣に使った揚げ物です。あおさ海苔はヒトエグサという青のりのことです。	550	19.9
24 火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ	豚ひき肉 冷凍とうふ 鶏卵	たまねぎ 人参 乾しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ	精米 むぎ でん粉 ごま油 あぶら さとう	マーボー豆腐は、豆腐、ひき肉、ねぎ、トウバンジャンなどを炒めて煮た料理です。	610	23.5
25 水	【世界の料理・韓国】 セルフビビンバ丼 牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 カットわかめ	たけのこ(水煮) ねぎ 人参 もやし なら キャベツ	精米 むぎ あぶら さとう ごま油 ごま	大阪・関西万博が開催中です。給食でも世界の料理を出していきます。6月は「韓国」の料理です。	585	25.2
26 木	コッペパン 牛乳 魚のトマトソースかけ ビーンズシチュー マカロニサラダ	牛乳 冷凍水煮大豆 ベーコン タラの切身	たまねぎ 人参 コーン パセリ(乾) キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ビーンズシチューには、牛乳を使っています。牛乳には、成長期に必要な栄養がたっぷり入っています。	643	27.3
27 金	麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き みそ汁 茎わかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 カットわかめ 油揚げ 茎わかめ かたくちいわし(煮干し)	キャベツ たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう	精米 むぎ つきこんにやく さとう あぶら	茎わかめとは、わかめの茎の部分のことです。コリコリとした食感が楽しめます。	622	25.4
30 月	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの照り焼きソース 野菜スープ コーンサラダ	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン ロースハム	たまねぎ 人参 キャベツ パセリ(乾) きゅうり コーン	精米 むぎ さとう でん粉 あぶら	人参はカロテンという栄養素を多く含んでいます。カロテンは体の中で必要に応じてビタミンAになります。ビタミンAはウイルスの侵入を防ぐ働きもあります。	589	21.6

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。また、献立は都合により変更する場合があります。