

今月の献立のねらい

「歯に良い食事を知ろう」

歯の健康を保つことは、食べ物を食べたり、飲んだりする他にも、話したり、力を出したりする(歯をくいしばる)時など、生きる上で重要な役割があります。

今日は、特に「歯と口の健康週間(6/4～6/10)」が実施されます。歯によい食事について考えてみましょう。

カルシウムを多く含む食品の摂取

よく噛んで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

日	曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	一食おさつスティック 春巻き ひのくにパン 〇牛乳 タイビーエン	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 春巻き	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 干しきくらげ	ひのくにパン はるさめ ごま油 揚油 〇一食おさつスティック	今日は一食おさつスティックをつけています。スティック状にカットした紫いもとさつまいもをカリッと揚げ、ミネラル分を含む砂糖で味付けしてあるそうです。固いので、よくかんで食べるメニューにぴったりです。よくかんでさつまいもの自然の甘みを楽しみましょう。	647	21.9
3	火	〇牛乳 かみかみあえ ししゃもフライ 麦ごはん 枝豆呉汁 【かみかみメニュー】	牛乳 ししゃもフライ ささいか 南関揚げ 麦みそ	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆むきみ たまねぎ にんじん ねぎ	精米 麦 揚げ油 ごま 三温糖	今日は、かみかみメニューです。よくかむことは、歯やあごを強くするために大切なことです。やわらかいものより、かたいものを食べる時の方が、かむ回数は多くなります。かみかみあえには、みなさんがしっかりかんで食べることができるようささいかを入れています。かめばかむほど味が出るので、しっかりかんでうまみを味わって食べてください。	562	21.0
4	水	〇牛乳 一食ソフトチーズ コッペパン とうもろこしの塩ゆで スープカレー	牛乳 鶏肉 ソフトチーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ にんにく しょうが とうもろこし	コッペパン じゃがいも カレールウ 油	とうもろこしは、日本では野菜として食べることが多い食品ですが、でんぷんを多く含んでいるため、粉にして主食として食べる国もあります。そのままかじって食べるとかみごたえがあります。今日は、八代産のとうもろこしを塩ゆでにしました。今が旬のため甘く、シャキシャキとした食感を楽しんでください。	554	25.0
5	木	〇牛乳 手作り佃煮 (麦ごはん) 魚そうめん汁 【和食を味わう日】	牛乳 豚肉 魚そうめん 干しわかめ かえりいりこ 糸かつお 短冊昆布	ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ こんにゃく キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 ごま 三温糖	今日は和食を味わう日です。和食には、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②健康的な食生活を支える栄養バランス③自然の美しさや季節の移ろいの表現④正月などの年中行事との密接な関わり の4つの特徴があります。これからも日本の伝統的な食文化を大切にしていきたいと思います。	550	22.4
6	金	〇牛乳 ごぼうサラダ さばの塩焼き じゃがいものみそ汁 麦ごはん	牛乳 塩さば 南関揚げ 干しわかめ 麦みそ 米みそ とりささみ	ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん ホールコーン	精米 麦 じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	6月2日から10日は、噛むことを意識した献立を入れた「歯と口の健康週間」メニューです。今日はごぼうを使ったサラダです。ごぼうは、日本では栽培が盛んな野菜です。秋に収穫されるものと、春から夏にかけて収穫されるものがあります。特に初夏に収穫される新ごぼうは、風味がありおいしいです。	653	22.3
9	月	〇牛乳 (鶏飯の具) 小いわしフライ (麦ごはん) 鶏飯	牛乳 とりささみ 錦糸卵 小いわしフライ	にんじん 干しいたけ 干切りたくあん ねぎ	精米 麦 油 揚げ油	小いわしフライは、骨ごと食べることができるので、カルシウムを多く含む食べ物です。カルシウムという栄養は、みなさんの体の中で、骨や歯を丈夫にする働きがあります。成長期のみなさんにとって、大切な栄養です。小いわしフライをしっかりかんで食べましょう。	597	23.5
10	火	〇牛乳 麦ごはん ごまあえ 肉じゃが	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし にんじん 枝豆むきみ	精米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま ねりごま 三温糖	今日の肉じゃがに使っているじゃがいもは、鏡町北新地で作られている「愛ボテ」です。北新地地区は干拓地で温暖な気候であることから、じゃがいもはクリーミーな味わいに育ち、ミネラル分が豊富で煮くずれにくいのが特徴です。『愛ボテきたしんち』の愛称で全国に出荷されています。ごまあえには枝豆が入っているので、しっかりかんで食べましょう。	612	23.7
11	水	〇牛乳 (ハンバーグのカクテルソース) すいか トマト団子のスープ (バーガーパン) セルフバーガー	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ キャベツ トマト にんじん すいか	バーガーパン 三温糖 小麦粉 白玉粉 油	熊本県はすいかの生産量が全国第1位です。夏のイメージが強いですが、熊本県のすいかは4月～6月にかけて出荷のピークを迎えます。すいかは90%以上が水分で、体を冷やす働きがあるため、真夏の水分補給におすすめです。★今日はセルフバーガーです。バーガーパンにハンバーグのカクテルソースをはさんで食べましょう。	553	22.3
12	木	〇牛乳 麦ごはん ゴーヤチャンプル 中華つねスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 中華風つね	ゴーヤ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん 干しきくらげ キャベツ ねぎ	精米 麦 油 三温糖 はるさめ 油	ゴーヤの苦みは、モモルデシンといって消化液の分泌を促し、食欲を増進する働きがあります。また、ゴーヤは免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富で、夏にはぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。ゴーヤが苦手な人も、自分の体のために頑張って食べてみましょう。	608	22.0
13	金	〇牛乳 (高菜ごはんの具) かぼちゃフライ すまし汁 (麦ごはん) 高菜ごはん	牛乳 かぼちゃフライ うずらの卵 干しわかめ	たかな漬け キャベツ にんじん えのきたけ	精米 麦 揚げ油 ごま 油 ごま油	阿蘇高菜は、阿蘇の寒冷な気候と火山灰の大地が育む伝統野菜です。秋に種をまき、冬の寒さをじっくりと越えて春先にぐんと成長したものを3月～4月に収穫します。古漬けを細かく刻んで油で炒め、ご飯に混ぜる「高菜飯」は熊本県の郷土料理として親しまれています。	600	17.1
16	月	〇牛乳 (チリコンカン) ペンネのスープ チリコンカンドッグ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ゆで大豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ ホールコーン にんじん ブラックコリー	ドッグパン じゃがいも ペンネ 油	チリコンカンとは、メキシコ料理から誕生したアメリカ発祥の 肉と豆をチリソースで煮込んだ郷土料理です。名前は「チリ(唐辛子)とカルネ(牛肉)」を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。★ドッグパンにはチリコンカンははさんで食べましょう。	518	22.8
17	火	〇牛乳 野菜のピリ辛 元氣が出るレバー 麦ごはん 春雨スープ	牛乳 鶏肉 鶏レバー粉付き	にんにく にら しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし にんじん きゅうり	精米 麦 小麦粉 でんぶん 三温糖 揚げ油 はるさめ 油 三温糖 ごま油 ごま	レバーに含まれる鉄分は、体に吸収されやすく、貧血予防になります。鉄分は赤血球を作るのに大切で、赤血球には体中に酸素を運ぶ働きがあります。鉄分が少なくなると体中に酸素が行き渡らず、貧血を起こします。長時間運動するときには、鉄分を意識した食事をしましょう。	616	24.8
18	水	〇牛乳 ヨーグルトカクテル ミルクパン ポトフスープ	牛乳 ウインナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パナナ バイン(缶) 黄桃(缶)	ミルクパン じゃがいも 油 カクテルゼリー	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させてつくります。発酵することによって、牛乳の中のカルシウムやたんぱく質が、より消化吸収されやすくなります。また、乳酸菌には腸の中でビフィズス菌などの善玉菌をふやし、お腹の調子を整える働きがあります。	581	20.4
19	木	〇牛乳 ぎょうざ 中華あえ マーボーなす	牛乳 ぎょうざ 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 米みそ	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 ごま油 でんぶん ドレッシング	八代市では、6月に長なすが、たくさん収穫されます。なすの品種はとも多く、日本国内では200種類ほどあるといわれています。千両なす、長なす、丸なす、熊本赤なす、白なすなどがあります。今日は八代市で収穫された長なすで、マーボーなすをつくりました。	573	21.4
20	金	〇牛乳 【中体連大会応援メニュー】 (ソースカツ) しそあえ デザート (麦ごはん) 赤だしみそ汁 ソースカツ丼	牛乳 トンカツ 豆腐 干しわかめ うずまき麩 米みそ 赤みそ	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし にんじん しそごはんの素	精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖 はちみつレモンゼリー	今日は「中体連大会応援メニュー」です。中学生のみなさんが、根気強く、これまで積み重ねてきた努力を十分に発揮できるように応援しています。今日のソースカツは、サクッと揚げたトンカツに、熱々のうちにウスターベースの特製ソースをからめるのが特徴です。ソースが人気のメニューなので、ごはんがすすむように丼ぶりになっています。★ソースカツ丼は、麦ごはんにはソースカツをのせて一緒に食べましょう。	664	20.1
23	月	〇牛乳 一食トンカツソース (メンチカツ) フルーツジュレ (バーガーパン) コーンスープ メンチカツバーガー	牛乳 メンチカツ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) みかん(缶)	バーガーパン 油 ホワイトルウ いちごジュレ	牛乳には、成長期のみなさんに必要なカルシウムやたんぱく質などの栄養が豊富に含まれています。カルシウムは丈夫な骨をつくる栄養素です。骨の組織では、毎日少しずつ入れかわって丈夫な骨を保っています。そのため、毎日体内にカルシウムをとりいれる必要があります。	655	19.5
24	火	〇牛乳 【ふるさとくまさんデー】 (鶏にら丼の具) トマトのナムル (麦ごはん) わかめスープ セルフ鶏にら丼	牛乳 鶏肉 干しわかめ 豆腐	にんにく にら しょうが にんじん えのきたけ ねぎ トマト こまつな もやし	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 ごま油 三温糖 ごま	今日は、「ふるさとくまさんデー」です。地域で作られた農産物を使用した給食です。にらは、鶏にら丼にたくさん使いました。にらの風味が食欲をそそります。八代産のトマトは、栄養面はもちろんのこと、サラダにいろいろをそえます。	693	25.1
25	水	〇牛乳 海そうサラダ 大豆チョコ コッペパン 春雨のタンタン麺	牛乳 大豆チョコ 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 海藻ミックス 干しワカメ ツナ	キャベツ にんじん もやし たけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく きゅうり にんじん ホールコーン	コッペパン はるさめ 三温糖 ごま油 ドレッシング	海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。海藻には、出しとしても使用する「こんぶ」、みそ汁の具材として欠かせない「わかめ」、のり、ひじき、もずくなどがあります。今日は、わかめ、茎わかめ、こんぶ、赤とさかのりなどを使用しています。	593	23.1
26	木	〇牛乳 じゃがいものきんぴら 魚のにらだれ 麦ごはん みそ汁	牛乳 太刀魚粉付き 豆腐 南関揚げ 麦みそ 干しわかめ 米みそ 鶏肉	にんにく にら なす たまねぎ ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 ごま油 じゃがいも ごま 三温糖 油	今日使用するじゃがいもは鏡町の愛ボテで、なすは二見地域の二見長なすです。太刀魚のしょうがだれの太刀魚としょうがも熊本県産です。地元の食材をたっぷり使った旬の味を楽しんでください。	623	19.5
27	金	〇牛乳 生バインサラダ (鉄カルWチキンカレー) 鉄カルWチキンカレーライス	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ 肉団子	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごビュール バイナップル バイン(缶) きゅうり レタス	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖 油	バイナップルは、松かさ(バイン)とりんご(アップル)から、松ぼっくりのような形とりんごのような酸味があるということでご名づけたといわれています。疲労回復や夏バテに効果があり、特に肉等を食べた後に食べると消化を良くしてくれます。★今日はチキンカレーライスです。麦ごはんにはチキンカレーをかけて食べましょう。	620	20.5
30	月	〇牛乳 イタリアンサラダ オムレツ キャロットポタージュ	牛乳 オムレツ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん ベースト しめじ クリームコーン(缶) きゅうり 白いんげん レタス 赤ピーマン 黄ピーマン	ソフトフランスパン 油 ホワイトルウ ドレッシング	今日はすりおろしたにんじんを使ったキャロットポタージュを作りました。にんじんの鮮やかなオレンジ色の理由はカロテンという成分にあり、今日のポタージュもやさしいオレンジ色をしています。カロテンは緑黄色野菜に多く含まれる成分で、病気や紫外線から守るはたらきがあります。	517	19.4

☆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。

小学校平均

中学校平均