



# 令和7年度 6月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

## 今月の献立の目標

よく噛んで食べよう  
6/4~6/10は  
歯と口の健康週間です

## 行事食・リクエスト給食

★今月は食育月間です。自分の食生活を  
見直してみましょう。

・カミカミ献立 ・中体連応援献立

## 食育の日の献立

19日は食育の日  
ふるさとくまさん(熊産)デーです。  
~今月の献立 6月19日(木)実施~

麦ごはん 牛乳 トマトと卵のスープ  
ちくわの磯辺揚げ ミックスビーンズのファイバーサラダ

## 今月給食で使う旬の食材



いんげん ピーマン 梅 きゅうり  
じゃがいも トマト キャベツ  
かぼちゃ えだまめ きびなご

日	曜	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
2	月	チキンカレー	牛乳	カツオカツ 梅肉入り海藻サラダ	鶏肉 牛乳 水煮大豆 豚レバーチップ カツオカツ わかめ	米 麦 油 じゃがいも 油	たまねぎ 人参 もやし きゅうり わかめ うめ	791 25.7	6月は食育月間です。みなさんにもこの機会に食べ物のこと、農作物のことなど食に関していろいろと考え、学習する1ヶ月にしてほしいと思います。
3	火	セルフ中華丼	牛乳	茎わかめの酢の物 お豆腐しゅうまい	豚肉 かまぼこ 牛乳 お豆腐しゅうまい 茎わかめ	米 ごま油 でんぷん 油 ごま 砂糖	人参 たまねぎ もやし キャベツ しょうが きゅうり たけのこ水煮 乾しいたけ	713 24.7	茎わかめはかみごたえのある食べ物です。その他にすめ、ごぼう、大豆、フランスパン、せんべい、アーモンドなどがあります。毎日の食事はもちろんのこと、間食にもかみごたえのある食べ物をたくさん取り入れてみましょう。
4	水	麦ごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ 豆腐と麩入りみそ汁 ひじき和え ゼリー	牛乳 きびなごのカリカリフライ 油揚げ 豆腐	米 麦 油 焼きふ 歯と口の健康週間ゼリー	ピーマン もやし きゅうり たまねぎ ねぎ 人参 えのきたけ キャベツ	706 24.2	6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、いつも食事をしていられる時によくかんで食べていますか？健康週間を中心に、今月はよくかむ献立を多く入れていきます。一口20回を目標に噛みましょう。
5	木	大豆チャーハン	牛乳	トマトオムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	ウインナー 牛乳 水煮大豆 トマトオムレツ チーズ	米 ごま油 マカロニ じゃがいも 砂糖 オリーブ油	コーン ピーマン たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり ホールトマト かぼちゃ	703 23.8	今日は噛み応えがあるようにチャーハンに大豆を入れました。よくかんで食事をすると、歯並びが良くなったり、虫歯を予防したりする効果があります。また、脳の働きが活発になり、集中力や判断力も高まります。
6	金	麦ご飯	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ かみかみサラダ すまし汁	牛乳 ホキ粉付 いり大豆 ハム 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 油 でんぷん	たまねぎ ピーマン キャベツ 人参 えのきたけ きゅうり コーン 小松菜 ねぎ しめじ	700 27.8	ピーマンは、とうがらしの仲間です。辛みのない大きい果実のことをいいます。緑色のピーマンは赤や黄色になる前の未熟な果実なので、独特の香りや苦みがあります。ピーマンはビタミンCが豊富で、赤や黄色のものにはカロテンも多く含まれます。
9	月	麦ご飯	牛乳	豆腐入り松風焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 パン粉 ごま	黄ピーマン もやし キャベツ コーン 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	771 32.2	今日の豆腐入り松風焼きは給食室の手作りです。鏡中学校では手作りのメニューが多く、調理員さんが上手につくられます。手作りのメニューは加工品よりも添加物等が少なく、あたたかみがあります。味わって食べましょう。
10	火	麦ごはん	牛乳	塩さば ピーナッツあえ けんちん汁	牛乳 さば 豆腐	米 砂糖 ピーナッツ じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり しめじ 人参 小松菜 大根 ねぎ	710 31.4	一食あたり約600kcalのファストフードと和食のかむ回数を調べたところ、ファストフードは562回、和食は1019回だったようです。和食は、かみごたえのある食品が多く使われています。自分の食生活を振り返ってみましょう。
11	水	麦ご飯	牛乳	家常豆腐 ナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ごま	たけのこ 人参 いんげん 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 乾しいたけ もやし にはら	777 29.6	いんげんはカロテンを多く含む、今から夏にかけて旬の野菜です。カロテンには抗酸化作用があるほか、皮膚や粘膜を健康に保つ効果もあります。日差しが強い、これからの時期におすすめの食材です。
12	木	揚げパン	牛乳	タイピーエン ハムサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 チキンハム いか うずら卵	砂糖 油 パン はるさめ ごま油	キャベツ 人参 たまねぎ 乾しいたけ きゅうり	751 28.3	タイピーエンは、たっぷりの野菜と魚介類、春雨が入った中国に由来する熊本県の郷土料理です。中国で高級な燕の巣の代わりに揚げたゆで卵を、フカヒシの代わりに春雨を使って作ったスープが始まりと言われています。
13	金	白ご飯	牛乳	いわしのかぼすレモン煮 豆腐サラダ 肉団子のスープ	牛乳 いわしかぼすレモン煮 豆腐 ハム ミートボール	米 ワンタン	キャベツ きゅうり たまねぎ 人参 ねぎ ちんげん菜 乾しいたけ	707 28.4	レモンはビタミンCの含有量が柑橘類の中でもトップクラスです。レモンの酸っぱさのもとであるクエン酸は、体の疲れをとるといって、すばらしい働きがあります。疲労回復におすすめの食材です。
16	月	麦ごはん	牛乳	さばカレー醤油漬け わさび和え のっぺい汁	牛乳 さばカレー醤油漬け ハム 厚揚げ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり 人参 大根 乾しいたけ	727 27.9	きゅうりはビタミンC、カロテン、カリウムを含みますが、ぬか漬けがおすすめです。ぬかを使えばカリウムは3倍になります。お腹にやさしい乳酸菌もたっぷり摂ることが出来ます。
17	火	セルフ豚キムチ丼	牛乳	中華スープ いりごと大豆のかりんとう	豚肉 牛乳 ベーコン いり大豆 いりこ	米 油 ごま 黒砂糖	キャベツ 人参 きくらげ ねぎ しめじ たまねぎ キムチ チンゲンサイ コーン	740 31.1	キムチは辛いだけでなく酸味もあります。これは乳酸菌を使った発酵食品だからです。乳酸菌の働きで、腸内環境を整えるのにも役立ちます。また、適度な辛さは体を温め、食欲の増進にも効果的です。
18	水	麦ごはん	牛乳	白玉汁 鮭のマヨネーズ焼き 根菜とベーコンの塩麹きんぴら	牛乳 鶏肉 鮭 ベーコン	米 麦 砂糖 白玉餅 油 こんにやく	えのきたけ たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう れんこん	763 31.8	塩こうじは日本で古くから使われている調味料の一つで、米こうじと塩を合わせたものに、水を加えて発酵させて作ります。塩こうじにつけることで、肉、魚、野菜がやわらかくなり、うまみが増し、美味しい料理を作ることができます。
19	木	麦ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ミックスビーンズのファイバーサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ちくわの磯辺揚げ とりささみチャンク ミックスビーンズ 卵	米 麦 油 でんぷん	ひじき きゅうり 人参 ごぼう キャベツ コーン たまねぎ トマト	706 27.1	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員からの放送をよく聴いてください。
20	金	ドライカレー	牛乳	甘夏サラダ じゃがいものスープ	豚肉 牛肉 大豆 牛乳	米 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 ピーマン きゅうり いんげん しめじ キャベツ 甘夏みかん	746 26.5	給食では、さまざまな種類の豆を取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病によいといわれています。今日は大豆といんげん豆が入っています。
23	月	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜の煮込み 切り干し大根のごま和え いりこの佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ いりこ 昆布 青のり	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも ごま	ごぼう 人参 えだまめ しょうが キャベツ 切り干し大根	736 28.6	今日の切り干し大根は宮崎県産のものです。宮崎県は切り干し大根の生産量が全国トップクラス。乾燥した風、そして日照時間が長く、天日に適した気候が大根を美味しく乾燥させ、甘味を引き出しています。
24	火	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮 野菜のあえもの 豚汁	牛乳 いわし梅煮 竹輪 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 ねぎ 大根 ごぼう しょうが	702 30.3	魚の油には、ドコサヘキサエン酸やイコサペンタエン酸が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。今日のいわしの他にさば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。
25	水	麦ごはん	牛乳	味噌カツ 五色和え もずく汁	牛乳 ローストンカツ とりささみチャンク 豆腐 もずく	米 麦 油 砂糖 ごま はるさめ	ねぎ きゅうり コーン たまねぎ もやし えのきたけ 人参	704 25.6	試合前日は脂質を多く含むもの、食物繊維の多い、消化の悪いものは出来るだけ控えましょう。今日は試合に勝つ！自分に勝つ！「味噌カツ」にしました。中体連まであと少し、頑張りましょう。
26	木	スタミナ丼	牛乳	野菜のマヨネーズ和え わかめスープ アセロラゼリー	牛肉 豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 ごま 砂糖 油 ゼリー	たまねぎ もやし 人参 ちんげん菜 ブロッコリー キャベツ コーン えのきたけ	759 22.9	今日は「スタミナ丼」です。豚肉には疲労回復に役立つ「ビタミンB1」がたっぷり含まれています。エネルギーの代謝をよくするため、スタミナがつくと期待されています。にんじん、玉ねぎも入り、さらに疲労回復効果が期待できます。また、アセロラに含まれるビタミンCにも疲労回復効果があります。
27	金	梅ゆかりごはん	牛乳	親子うどん 野菜のレモンあえ	牛乳 鶏肉 鮭 卵	米 麦 ごま 砂糖 うどん 油	うめ キャベツ ねぎ きゅうり 人参 しょうが 乾しいたけ たまねぎ	714 23.6	今日は試合前日におすすめの消化のよい「うどん」にしました。試合当日自分の力を十分に発揮させるため、コンディショニングだけでなく、エネルギーの蓄積も大切になります。試合前日は炭水化物中心の食事がおすすめです。しっかり食べて、明日は頑張ってください。給食室からも応援しています。

献立は都合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## 和食で 栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

## 歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## よくかむことの効果





|



]

