

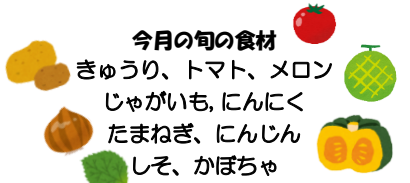


6月の給食では、歯によい食べ物や、よくかむための「かみかみメニュー」を取り入れました。
歯の健康について考えながら食べましょう。

○ 食育目標
歯の健康と食事を考えよう！

○ 給食目標
歯によい食べ物を知ろう！

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	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g	
2	月	ごぼうのごまだれ丼 なすのみそ汁 しそ和え 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう インゲン 人参 なす ねぎ えのきたけ 大根 きゅうり 梅	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま 澱粉	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。	756	26.1	
3	火	麦ご飯 牛乳 アスパラの梅和え じゃがいものうま煮 肉みそ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 大豆	キャベツ アスパラガス きゅうり 梅 人参 玉ねぎ インゲン しいたけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	肉みそにはおからを使っています。おからとは、豆腐を作るときに豆乳をしばったあとに残るものです。	786	29.9	
4	水	麦ご飯 牛乳 ユーリンチー ワントンスープ パンサンスー	牛乳 鶏肉 豚肉	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 油 小麦粉 ごま油 ワンタン 春雨 澱粉	ユーリンチーとは、揚げた鶏肉に刻んだねぎの入ったあまずっぱいタレをかけた中国料理です。	809	28.2	
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 大豆 大福豆 金時豆 ベーコン	枝豆 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ パセリ	パン 油 マカロニ	ビーンズサラダには、3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。	770	32.1	
6	金	ひじき入り五目ご飯 豚肉のみそ炒め お野菜つみれ汁 牛乳	牛乳 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 つみれ わかめ	人参 ごぼう しいたけ 枝豆 玉ねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 油 澱粉	ひじきは、海藻の中でも多くの鉄分を含んでいます。鉄分は血を作るもとになる栄養で、貧血予防に重要です。	731	30.6	
9	月	南関揚げ丼 牛乳 スナッペンどうのごまサラダ 黒糖大豆	牛乳 南関揚げ 鶏肉 卵 大豆	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ キャベツ スナッペンどう きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま 澱粉 黒砂糖	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1つです。	759	30.0	
10	火	麦ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け 豆腐のすまし汁 かみかみサラダ	牛乳 タラ 豆腐 わかめ	玉ねぎ ピーマン 人参 えのきたけ キャベツ しいたけ ねぎ ごぼう きくらげ	米 麦 砂糖 油 澱粉	6月は虫歯予防デーです。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。	741	26.1	
11	水	中華おこわ 牛乳 ひじきシューマイ 八宝菜	牛乳 豚肉 うずら卵 シューマイ	しいたけ 人参 枝豆 キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ	米 もち米 油 ごま油 澱粉	八宝菜は、野菜やお肉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。	740	28.4	
12	木	食パン りんごジャム グリーンサラダ ポークビーンズ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆	きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ しめじ 枝豆 トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも りんごジャム	枝豆は、大豆になる前の未熟な大豆です。収穫時期の違いによって呼び名が変わります。また、枝豆は体の調子を整える緑の食べ物に分類されますが、大豆は体をつくる赤の食べ物に分類されるという違いがあります。	756	29.1	
16	月	麦ご飯 牛乳 焼きししゃも 玉ねぎのみそ汁 かぼちゃのうま煮	牛乳 ししゃも 油揚げ 鶏肉 わかめ	玉ねぎ えのきたけ 人参 ねぎ かぼちゃ インゲン しいたけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	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。	768	31.3	
17	火	ポークカレーライス 牛乳 甘夏サラダ 手作りあじさいゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 甘夏みかん きゅうり レタス ぶどうジュース	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ゼリー	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。	788	21.6	
18	水	【ふるさとくまさんデー】 梅ご飯 牛乳 太刀魚のフライ 鶏汁	牛乳 太刀魚 鶏肉 厚揚げ	梅 人参 しいたけ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく	こんにゃくは、里芋のなかまの芋から作られます。こんにゃくにはいろいろな種類があり、四角い板こんにゃくや細長い糸こんにゃく、丸い玉こんにゃく、赤い色をした赤こんにゃくがあります。	769	25.0	
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 ウインナー チーズ	玉ねぎ なす ピーマン トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン	パン 砂糖 油 スパゲティ	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。	788	30.0	
20	金	麦ご飯 牛乳 五目煮 キャベツのごま和え 手作り佃煮	牛乳 大豆 鶏肉 いりこ 昆布 かつお節	ごぼう 人参 しいたけ キャベツ きゅうり インゲン もやし	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 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。	780	29.4	
23	月	麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺天ぷら けんちん汁 大根の酢の物	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 青のり	大根 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 天ぷら粉	だいこんは、煮物やだいこんおろしなどとして、日本人が昔からよく食べてきた野菜のひとつです。根の部分は、ほとんどが水分ですが、消化酵素のアミラーゼ、抗酸化作用のある辛味成分イソチオシアネート、ビタミンC、食物繊維などの栄養を含んでいます。	711	25.2	
24	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華和え	牛乳 豚肉 卵 豆腐	玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ	米 麦 砂糖 油 澱粉 ごま油 ごま	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。	750	28.7	
25	水	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ 卵	しいたけ たけのこ ねぎ 人参 もやし にら キャベツ	米 麦 砂糖 油 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。	722	30.7	
26	木	コッペパン 牛乳 ビーンズシチュー 魚のトマトソースかけ マカロニサラダ	牛乳 大豆 金時豆 大福豆 ベーコン タラ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ トマト キャベツ きゅうり	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	マカロニはショートパスタのひとつです。小麦粉をお湯で練って、型にいれて押し出し、切って乾燥させたものです。マカロニには、色々な形があり、今日は細い形をしたマカロニを使っています。	821	33.8	
27	金	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き キャベツのみそ汁 茎わかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 油揚げ 茎わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	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。	757	29.9	
☆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、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。							中学校平均	763	28.7