

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。
今月は、特に「歯と口の健康週間(6/4～6/10)」が実施されます。歯に良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



★・・・いい歯のメニュー

八代市中部学校給食センター

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	一食味のり ゴーヤチャンプルー まごはん ○ 牛乳 中華つくね スープ	牛乳 豚肉 卵 つくね 味のり	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 テンゲンサイ	精米 麦 油 ごま油 はるさめ 油 ごま油	ゴーヤの苦みは、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。さらに、ゴーヤには免疫力を高めてくれるビタミンCも豊富に含まれています。ぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。苦みが苦手な人も頑張って食べてみましょう。	550	21.1	
3	火	海藻サラダ 黒糖パン ○ 牛乳 五目ビーフン	牛乳 豚肉 海藻ミックス	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	黒糖パン ビーフン 油 ごま油 ごま油 三温糖	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。	537	19.6	
4	水	★かみかみあえ ★焼きししゃも まごはん 【歯と口の健康週間メニュー】 ○ 牛乳 鶏汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 みそ さきいか	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖	6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで今日は、歯を強くするカルシウムを多く含む食材を使用し、よくかむことを意識する献立にしました。健康を支える丈夫な歯を作るための食事について考えてみましょう。今月は他にも丈夫な歯を作るための食材を取り入れています。	538	21.7	
5	木	くだもの コッパパン ○ 牛乳 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 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 にんじん すいか	コッパパン じゃがいも 油	熊本県はすいかの生産量全国第1位です。夏のイメージが強いすいかですが、熊本県のすいかは4月～6月にかけ出荷の最盛期を迎えます。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。	518	21.5	
6	金	きゅうりのゆかりあえ 元気がでるレバー まごはん ○ 牛乳 コンナムル スープ	牛乳 鶏肉 鶏レバー粉付き	にんにく にら しょうが もやし 干しきくらげ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ しそ	精米 麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 油 ごま油	レバーに多く含まれる栄養は、鉄分です。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。今日はレバーと鶏肉を揚げて、食欲をそそる香りのニラやしょうがを使ったタレと合わせています。	644	24.6	
9	月	パインサラダ (まごはん) チキンカレーライス (チキンカレー)	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パイナップル(缶) キャベツ きゅうり	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖 油	パイナップルは、松かさ(パイン)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ところで名づけたといわれています。健康面では、疲労回復や夏バテに効果があり、特に肉を食べた後に食べると消化を良くしてくれます。	605	18.0	
10	火	★とうもろこし の塩ゆで 米粉入りにんじんパン ○ 牛乳 タイビーエン	牛乳 ギョーザ 豚肉 うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 干しきくらげ とうもろこし	米粉入りにんじんパン はるさめ ごま油	とうもろこしは、日本では野菜として食べるのが多い食品ですが、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。今日は、八代産のとうもろこしをそのまま塩ゆでにしました。甘く、シャキシャキとした食感を楽しみながら、しっかりと食べてみましょう。	592	22.5	
11	水	★鶏肉と ごぼうの煮物 まごはん ○ 牛乳 つみれ汁	牛乳 鶏肉 野菜ミックスボール 干しわかめ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく キャベツ えのきたけ にんじん	精米 麦 三温糖 油	ごぼうは、日本では栽培が盛んな野菜です。4月～5月にかけ種をまき、秋に収穫されるものと、9月下旬に種をまき、春から夏にかけて収穫されるものとがあります。特に初夏に収穫される新ごぼうは、風味がありおいしいといわれています。	548	21.3	
12	木	イタリアンサラダ 魚のマスタード焼き 食パン ○ 牛乳 ポテトスープ	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	食パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 三温糖	マスタードとは、からしに酢などの調味料を加えたもので、からしの辛味と酢の酸味が持ち味の調味料です。今日は、マヨネーズにマスタードを合わせ、魚にからめて焼き上げました。魚だけでなく鶏肉や豚肉を使っても簡単にできます。	494	22.2	
13	金	★(ひじき かぼちゃの具) (まごはん) なめこのみそ汁 セルフひじきごはん ○ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 南蛮あげ 干しわかめ みそ 赤みそ	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ なめこ水煮	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	ひじきには、食物繊維とミネラルが豊富に含まれています。特に、成長期の子どもの骨や歯を強くするために必要なカルシウムや鉄は、海藻の中でもトップクラスです。まぜごはんや煮物、あえものなど、いろいろな料理に取り入れてみましょう。	641	19.3	
16	月	おかかあえ まごはん ○ 牛乳 肉じゃが	牛乳 豚肉 系かつお	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ もやし にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 三温糖	じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、みかんと同じくらいビタミンCも含まれています。さらに、じゃがいももビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくい特徴があります。今日は八代産のじゃがいもをたくさん使った肉じゃがを作りました。	564	22.0	
17	火	フルーツジュレ ミルクパン ○ 牛乳 ジャージャー麺	牛乳 豚ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	ミルクパン うどん麺 油 マスカットジュレ	ジャージャー麺は、中国北部の山東省で生まれた家庭料理です。豚ひき肉や細かく切った肉を豆味噌やテンメンジャンで炒めて肉味噌を作り、茹でた中華麺の上に載せて作ります。日本では、肉味噌に細く切った椎茸やたけのこを混ぜることもあります。給食のジャージャー麺は、中華麺ではなくうどん麺で作りました。	603	20.7	
18	水	【ふるさとくまさんデー】 (鶏にら丼の具) トマトサラダ (まごはん) わかめスープ セルフ鶏にら丼 ○ 牛乳	牛乳 鶏肉 干しわかめ 豆腐	にんにく にら しょうが えのきたけ にんじん きゅうり トマト レタス ホールコーン	精米 麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 ごま油 油 三温糖	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、サラダにのりどりをそえます。	697	25.0	
19	木	【和食を味わう日】 さばの塩焼き 甘酢あえ まごはん じゃがいものみそ汁 ○ 牛乳	牛乳 塩さば 油揚げ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖	今日は和食を味わう日です。和食は基本的に主食のご飯を左手前に、汁物を右手前、そして主菜や副菜を奥に配膳します。今日の主菜は「さばの塩焼き」、副菜は「甘酢あえ」、汁物は「みそ汁」です。食べる前に、きちんと配膳できているかチェックしてみましょう。	558	22.8	
20	金	【中体連応援メニュー】 (スタミナ丼の具) デザート (まごはん) 中華スープ セルフスタミナ丼 ○ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	こんにゃく にら にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん キャベツ 干しきくらげ ホールコーン	精米 麦 油 ごま油 レモンゼリー	今日は中体連大会応援メニューです。スタミナ丼に使っている豚肉には、糖質がエネルギーに変わる時に必要な働きをするビタミンB1が多く含まれています。ごはんと一緒に豚肉を食べることで、エネルギーをたくさん作りだすことができます。	560	19.3	
23	月	★(チキンサイズの具) ビーンズサラダ (まごはん) コンソメスープ セルフチキンライス ○ 牛乳	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	精米 麦 三温糖 油 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	チキンライスは、日本発祥の洋食です。大正末から昭和初期にかけて、家庭に広まりました。小さく切った鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒め、調味料にケチャップを使い、赤く色を付けたごはんが特徴です。	576	21.4	
24	火	★一食ソフトチーズ フレンチサラダ 食パン ○ 牛乳 スープカレー	牛乳 鶏肉 チキンハム ソフトチーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも カレールウ 油 三温糖 油	スープカレーは、北海道で誕生した料理です。今や全国に広がっていますが、北海道の郷土料理のひとつです。カレーよりさらっとしており、つものカレーに入っているじゃがいも・玉葱・人参の他に、かぼちゃやズッキーニも使用しています。	532	21.6	
25	水	★一食おさつ スティック パンサンスー まごはん マーボーなす ○ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ	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 にんじん きゅうり	精米 麦 ごま油 でんぷん はるさめ ごま 三温糖 ごま油 おさつスティック	今月は、歯と口の健康週間もありました。そこで、かむことを意識する給食を多く取り入れました。よくかんで食事をするのは、①消化を助ける②虫歯を予防する③脳の働きをよくする④肥満予防など、他にも多くの効果があります。これらもかむことを意識して食事をしていきましょう。	617	20.8	
26	木	(照り焼き チキンパティ) (バーガーパン) セルフ照り焼きバーガー ○ 牛乳 ポテトスープ	牛乳 照り焼きチキンパティ 鶏肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ レタス きゅうり ホールコーン	バーガーパン じゃがいも 油 三温糖 油	サラダや和え物に欠かせないきゅうりです。一年中、給食で利用し熊本県内で生産されたものを使っています。栄養面では、大部分は水分ですが、カリウムやビタミンCを含みます。生で食べる以外にも、漬物や油でさっと炒めて食べることもできます。	558	24.4	
27	金	じゃがいものきんぴら 太刀魚のしょうがだれ まごはん なすのみそ汁 ○ 牛乳	牛乳 太刀魚粉付き 油揚げ みそ	しょうが なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん こんにゃく	精米 麦 揚げ油 三温糖 じゃがいも 三温糖 油	なすは、これから暑い季節に旬を迎える夏野菜です。なすには、スーパードライでよく見かける「中長なす」や丸みをおびた「米(べい)なす」、細長い「長なす」など様々な種類があります。八代市では、二見地区で長なすが栽培されており給食でも使用しています。	572	18.9	
30	月	★かぼちゃの 手作り佃煮 まごはん 豆腐のすまし汁 ○ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 干しわかめ いりこ 系かつお 昆布	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 油 ごま 三温糖	かぼちゃは、世界中で栽培されています。現在日本で栽培されているのは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペコカぼちゃの3種類があります。これから夏にかけて多く出回るのが、西洋カボチャです。甘みが強く、ほくほくとした食感です。	560	21.0	
☆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。							小学校平均	574	21.4
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	740	26.6