

今月の献立のねらい
「歯に良い食事を知ろう」



今月は、歯と口の健康週間があります。そこで、かむことを意識する給食や歯を作るカルシウムが多く入った献立があります。
しっかり噛むことや歯を作るもととなる栄養素が多く入った料理を意識して食べましょう。

カルシウムを多く含む食品の摂取



・乳乳製品 ・海藻 ・大豆、大豆製品 ・豆、豆製品 小魚 など

よく噛んで食べる



・小魚 ・豆 ・とうもろこし ・ごぼう など

八代市南部学校給食センター							小	中							
日	曜	献立名(配膳図)	赤			緑			黄			献立ひとくちメモ		エネルギー	タンパク質
			おもに体をつくる			おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる					タンパク質	タンパク質
2	月		牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	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 にんじん	精米 麦 じゃがいも カレールウ	ズッキーニは夏が旬の野菜で、カリウムやカロテンが多く含まれています。きゅうりのような見た目をしていますが、実はかぼちゃの仲間です。皮もやわらかく、皮ごと食べることができます。ヨーロッパでは果実が成長する前の「花ズッキーニ」も一般的に食べられています。	574	706							
3	火		牛乳 春巻き 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	パン 揚げ油 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ことが多い食品ですが、でんぶ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、しっかりとんで食べましょう。	663	947							
4	水		牛乳 ししゃもフライ 揚げ油 みそ	たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう	精米 麦 揚げ油 じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	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。	54.3	709							
5	木		牛乳 ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも 油 三温糖 油	ポトフは、肉や野菜を長時間煮込んで、うまみを出していく料理です。フランス語で「火にかけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭料理として親しまれてきました。肉や野菜のうまみが染み込んだスープと一緒に、大きめにカットした具材を味わいましょう。	492	615							
6	金		牛乳 豚肉 糸かつお 味のり	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし きゅうり 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ぶんですが、みかんと同じくらいのビタミンCも含まれています。さらに、じゃがいものビタミンCは、でんぶ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。	622	688							
9	月		牛乳 豚ひき肉 ひき割り大豆 豆腐 赤みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり 枝豆むきみ	精米 麦 でんぶん ごま油 三温糖 ごま油	にんにくは、昔から薬用植物として利用されており、戦後から香辛野菜として食べられるようになりました。にんにくの香り成分はアリシンといい、刻んだり、すりおろしたりすることでアリシンがたくさん出てきます。また、アリシンには食欲を増進させる作用があります。	622	791							
10	火		牛乳 鶏ひき肉 白いんげん豆	枝豆むきみ 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	パン じゃがいも マカロニ 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月にかけて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。	545	693							
11	水		牛乳 ボークカツ	もやし きくらげ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	精米 麦 揚げ油 三温糖 ごま油 油 ごま油 ラー油	水分補給を心がけたいこれからの季節は、飲み物だけでなく食事からの水分補給も大切です。きゅうりは、野菜の中でも水分が多いのが特徴です。また、きゅうりは生のまま食べることが出来ます。暑い夏を乗り切るために夏の野菜も積極的に食べましょう。	518	634							
12	木		牛乳 鶏肉 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 甘夏みかん(缶) レタス きゅうり 枝豆むきみ	パン じゃがいも ホワイトルウ 油 三温糖 油	枝豆は、大豆を未成熟のうちに収穫して食べるようにした野菜です。枝豆の一般的な旬は7～8月といわれます。塩ゆではもちろん、豆ご飯にしたり、和え物、煮物にしたりしてもおいしく食べることが出来ます。豆をすりつぶして、砂糖で味付けしお餅にからめてずんだ餅として食べるのもおすすめです。	543	690							
13	金		牛乳 オムレツ 揚げ油 みそ	しめじ たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ にんじん こんにゃく 干しいたけ	精米 麦 揚げ油 三温糖 油	今日のかわりきんぴらには、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけの他に、キャベツが入っています。いろいろな野菜をつかったきんぴらなので、それぞれの食感の違いを感じながら、よくかんで食べましょう。	533	668							
16	月		牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レタス きゅうり ホールコーン	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 油 三温糖	カレーライスはインド料理を元にイギリスでアレンジされ、そこから日本に伝わったとされています。イギリスから日本に伝わったのは明治時代で、そこから日本独自の味に発展し、現在では国民食として親しまれています。	581	666							
17	火		牛乳 豚肉 ちくわ シューマイ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ きくらげ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	パン チャー麺 でんぶん ごま油 杏仁豆腐	チャー麺とは、炒(チャオ)麺と書き、中国料理の焼きそばのことです。麺と具と一緒に炒めたり、油で揚げた麺にあんをかけてたりします。給食では、チャー麺に豚肉や野菜がたくさん入った栄養たっぷりのあんをかけて食べます。	643	872							
18	水		牛乳 太刀魚 豆腐 揚げ油 みそ てんぷら	しょうが なす たまねぎ ねぎ にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 じゃがいも 三温糖 油	なすは、これからの暑い季節に旬を迎える夏野菜です。なすには、スーパーでよく見かける“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。	588	709							
19	木		牛乳 鶏肉 干しわかめ	にんにく にら しょうが にんじん えのきたけ きゅうり トマト レタス	精米 麦 小麦粉 でんぶん 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、鶏にら井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、サラダにいろいろとをそえます。	645	696							
20	金		牛乳 豚肉 赤みそ	こんにゃく にら たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ 干しきくらげ ホールコーン にら もやし きゅうり にんじん	精米 麦 三温糖 ごま油 ごま油 三温糖	スタミナ井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。	553	789							
23	月		牛乳 鶏肉 うずらの卵 厚揚げ 揚げ油 干しわかめ みそ 赤みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが 枝豆むきみ たまねぎ なめこ 高菜漬け	精米 麦 三温糖 油 油	ごぼうは、日本では栽培が盛んな野菜です。4月～5月にかけて種をまき、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。	562	693							
24	火		牛乳 鶏肉 赤みそ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん にら もやし にんにく しょうが きゅうり にんじん ホールコーン	パン うどん麺 ごま油 三温糖 ゼリー	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、荻わかめ、こんぶ、赤とさかのりなどを使用しています。	575	741							
25	水		牛乳 塩さば ちくわ 干しわかめ	キャベツ えのきたけ にんじん もやし きゅうり にんじん	精米 麦 三温糖 ごま ねりごま 三温糖	私たちが住んでいる日本は海に囲まれていて、昔から魚を食べる文化が発展しています。魚には体をつくるたんぱく質やカルシウム、脳の働きを良くするDHA、血液をサラサラにするEPAなどの栄養素がたくさん含まれています。魚もしっかり食べましょう。	552	674							
26	木		牛乳 ウィンナー 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	パン 三温糖 油 ノンエッグマヨネーズ	ウィンナーはソーセージの中のひとつの種類で、ウィンナーという名前はオーストリアの都市ウィーンに由来しています。ウィンナーはソーセージの中でも細い種類のため、料理やお弁当のおかずなどに使いやすい、日本で最も食べられているソーセージです。	568	714							
27	金		牛乳 鶏ひき肉 豆腐 いりこ 糸かつお 昆布	かぼちゃ たまねぎ にんじん 枝豆むきみ えのきたけ 干しいたけ キャベツ にんじん ねぎ	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2本で栽培されているものは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。これから夏にかけて多く出回るのが、西洋かぼちゃです。甘みが強く、ほくほくした食感です。	552	714							
30	月		牛乳 鶏肉 卵 肉だんご	たまねぎ にがうり にんじん もやし 干しいたけ キャベツ にんじん	精米 麦 はるさめ 油 おさつスティック	ゴーヤ(にがうり)は6月から8月にかけてが旬の野菜です。ゴーヤ(にがうり)には、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンCは夏の暑い日差しから肌を守ったり、体の疲れを取ったりする効果があります。カリウムは、体の余分な熱を取る効果があります。ゴーヤを食べる暑い夏も元気に過ごしましょう。	547	676							
☆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。												エネルギー(kcal)平均	549	718	
また、献立は都合により変更する場合があります。												タンパク質(g)平均	21.8	26.1	