



令和8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

行事食・リクエスト給食

食育の日の献立

今月給食で使う旬の食材

よく噛んで食べよう
6/4~6/10は
歯と口の健康週間です

★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

19日は食育の日
ふるさとくまさん(熊産)デーですが、
今月は6月24日(水)に実施します!

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

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
1	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 うめ	815 25.9	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っています。
2	火	セルフ中華丼	牛乳	野菜ソイ餃子 茎わかめの酢の物	豚肉 かまぼこ うずら卵 牛乳 ぎょうざ 茎わかめ	米 ごま油 でんぶん 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	702 25.0	茎わかめはかみごたえのある食べ物です。その他にするめ、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。
3	水	麦ごはん	牛乳	きびなごサクサクフライ ひじき和え 豆腐と麩入りみそ汁	牛乳 きびなごフライ 油揚げ 豆腐	米 麦 油 焼き麩	ピーマン もやし きゅうり たまねぎ ねぎ 人参 えのきたけ ほうれん草	711 26.0	今日はみそ汁の中に「お麩(ふ)」をいれました。お麩の原料は小麦粉です。小麦粉に水と塩を入れて、よく練ると、たんぱく質のかたまりができます。これを加工して焼いたのがお麩です。
4	木	黒糖パン	牛乳	大豆ミートのスパゲティ チーズとアーモンドのサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 牛肉 ハム ひきわり大豆 豚レバーチップ ソイミート チーズ	黒糖パン ハーフスパゲティ 砂糖 アーモンド 油 ゼリー	たまねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	867 36.2	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ます。一口20回を目標に噛みましょう。
5	金	麦ご飯	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ かみかみサラダ ずまし汁	牛乳 ホキ切身 いり大豆 ハム 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 油 でんぶん	たまねぎ ピーマン ごぼう 人参 きゅうり 小松菜 コーン ねぎ しめじ えのきたけ	724 28.1	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。
8	月	白ごはん	牛乳	たつぷりイカカツ 野菜のあえもの 豚汁	牛乳 イカカツ 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	もやし キャベツ ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参 大根 ごぼう しょうが	797 27.7	今日は噛み応えのある「いか」をつかった主菜にしました。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。
9	火	麦ごはん	牛乳	さばカレー醤油漬け わさび和え にらとたまねぎのスープ	牛乳 さばカレー醤油漬け ハム 豆腐	米 麦 でんぶん	キャベツ きゅうり にら ねぎ 人参 たまねぎ きくらげ	703 27.1	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。
10	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 でんぶん 油 ごま油 ごま	たけのこ 人参 いんげん たまねぎ しょうが なす にら 乾しいたけ もやし キャベツ	742 28.0	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。また料理の彩りもよくなります。ぜひ取り入れてみて下さい。
11	木	揚げパン	牛乳	タイビーエン ハムサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 うずらの卵 チキンハム	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 ブロッコリー	750 27.3	タイビーエンは、たつ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、フカヒレの代わりに春雨を使ったスープが始まりと言われるそうです。
12	金	白ご飯	牛乳	いわしのかぼすレモン煮 豆腐サラダ 根菜つくね入り和風スープ	牛乳 いわしのかぼすレモン煮 豆腐 とりささみ 根菜入りつくね	米 でんぶん こんにやく じゃがいも 油	キャベツ きゅうり 人参 大根 乾しいたけ ちんげん菜	716 28.1	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。
15	月	麦ごはん	牛乳	白玉汁 魚のマヨネーズ焼き 根菜とベーコンの塩麹きんぴら	牛乳 鶏肉 ホキ切身 ベーコン	米 麦 砂糖 白玉 油 こんにやく	えのきたけ たまねぎ ねぎ 人参 ごぼう れんこん	741 29.1	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。
16	火	セルフ豚キムチ丼	牛乳	中華スープ いりこ大豆のかりんとう	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 ブロッコリー ねぎ しめじ たまねぎ きくらげ キムチ ちんげん菜	746 31.3	キムチは辛いだけでなく酸味もありますが、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、腸内の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。
17	水	麦ごはん	牛乳	味噌カツ 五色和え もずく汁	牛乳 トンカツ 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 もやし 玉ねぎ 人参 えのきたけ	709 24.0	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。
18	木	スタミナ丼	牛乳	野菜のマヨネーズ和え わかめスープ レモンゼリー	牛肉 豚肉 わかめ 牛乳 豆腐	米 ごま 砂糖 油 レモンゼリー	たまねぎ もやし ブロッコリー ちんげん菜 えのきたけ 人参 なす キャベツ コーン	756 23.0	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に、スタミナがつくと言われてます。にんにく、玉ねぎも入り、さらに疲労回復効果が期待できます。また、レモンに含まれるビタミンCにも疲労回復効果があります。
19	金	梅干かりごはん	牛乳	親子うどん 野菜のレモン和え	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 ごま 砂糖 うどん麺 油	ゆかり うめ キャベツ きゅうり 人参 しょうが ねぎ レモン 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。しっかりと食べて、明日は頑張ってください。給食室からも応援しています。
23	火	麦ごはん	牛乳	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 一食味のり	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ 一食味のり	米 麦 砂糖 じゃがいも しろたき 油 ごま	人参 たまねぎ きゅうり えだまめ	711 26.2	疲れている時は酢を使った料理をおいしく感じますね。酢は料理の味付けに使うだけでなく、いろいろな働きがあります。食べ物の消化を助ける、食欲増進、体の疲れをとるなどです。酢を使った料理を食べて暑い夏を乗り切りましょう。
24	水	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 卵 ひじき とりささみ ちくわの磯辺揚げ ミックスビーンズ	米 麦 油 でんぶん	きゅうり キャベツ 人参 たまねぎ コーン ごぼう トマト	756 27.0	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。
25	木	ドライカレー	牛乳	パインサラダ じゃがいものスープ	豚肉 牛肉 ひきわり大豆 牛乳	米 油 じゃがいも	たまねぎ トマト ピーマン いんげん しめじ キャベツ 人参 きゅうり パイン缶 えだまめ	759 26.9	給食ではきゅうりはサラダに使いますが、ぬか漬けがおすすめです。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。
26	金	白ごはん	牛乳	塩さば ピーナッツあえ けんちん汁	牛乳 さば 小松菜 豆腐	米 砂糖 ピーナッツ じゃがいも こんにやく でんぶん	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 小松菜 大根	758 27.4	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。
29	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 手作りいりこの佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ いりこ 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 切干し大根	765 29.1	今日の切り干し大根は宮崎県産のもので、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。
30	火	大豆チャーハン	牛乳	オムレツ ミネストローネ イタリアンサラダ	ウインナー 牛乳 水煮大豆 チーズ オムレツ	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 人参 たまねぎ にんにく キャベツ かぼちゃ きゅうり	701 23.5	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。しかし、苦手な人が多いです。苦手な人も食べやすいように今日はチャーハンに入れました。大豆が苦手な人も食べてみて下さい。

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。

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

かむ力をつけよう!



よくかむことの効果



よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物とが混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。