令和8年6月分

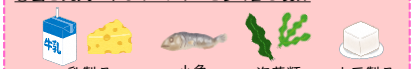
学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

今月の献立のねらい「歯に良い食事を知ろう」

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、食べたり飲んだりするほかにも、話したり力を入れる時にくいしばったりなど、生きていくうえでとても大切な役割を果たしています。歯に良い食事について考えてみましょう。

①歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品



②かみごたえのある食品

八代市南部学校給食センター

パンざら　大きいしょっき　小さいしょっき

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
1	月	一食しそひじき 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 うずらの卵のすまし汁 麦ごはん	牛乳 豚肉　厚揚げ うずらの卵　干しわかめ **しそひじき**	たまねぎ　にんじん　枝豆むきみ こんにゃく えのきたけ　キャベツ　にんじん	精米　麦 じゃがいも　三温糖	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、成長期のみなさん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。	617 777	25.5 31.2
2	火	牛乳 こんにゃくサラダ 塩焼きそば ミルクパン	牛乳 豚肉　ちくわ 干しわかめ	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ ねぎ にんじん　きゅうり　**こんにゃく** ホールコーン	パン スパゲティ麺　ごま油　ドレッシング ごま油　三温糖	こんにゃくは、「こんにゃく芋」というサトイモ科の植物から作られる加工食品です。こんにゃくは、食物繊維のグルコマンナンが水分を取り込んで凝固した、水分97%の食品です。食物繊維が豊富に含まれているので、お腹の調子を調える働きがあります。	669 840	26.8 32.6
3	水	きゅうりのピリ辛 **元気が出るレバー** 牛乳 中華スープ 麦ごはん	牛乳 鶏レバー粉付き　鶏肉	にんにく　にら　しょうが にんじん　キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ きゅうり	精米　麦 小麦粉　でんぷん　揚油　三温糖 ごま油　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。	635 809	26.3 33.0
4	木	一食ヨーグルト 牛乳 イタリアンサラダ ポトフ 食パン	牛乳 ウィンナー **ヨーグルト**	たまねぎ　にんじん　キャベツ　にんにく レタス　きゅうり　赤ピーマン	パン じゃがいも　油 ドレッシング	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させてつくります。発酵することにより、牛乳の中のカルシウムやたんぱく質が、より消化吸収されやすくなります。また、乳酸菌には腸の中でビフィズス菌などの善玉菌をふやし、お腹の調子を整える働きがあります。	583 761	23.2 28.8
5	金	かみかみサラダ 牛乳 ししゃもフライ 枝豆呉汁 麦ごはん **【歯と口の健康週間メニュー】**	牛乳 ししゃもフライ 油揚げ　みそ さきいか　塩昆布	枝豆むきみ　たまねぎ　ねぎ ごぼう　きゅうり　にんじん　キャベツ	精米　麦 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。	572 768	22.2 30.0
8	月	パリパリ ポトトサラダ 牛乳 スープカレー 麦ごはん	牛乳 鶏肉　粉チーズ　スキムミルク	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 きゅうり　レタス　ホールコーン	精米　麦 じゃがいも　カレールウ　油 油　三温糖 じゃがいも　揚油	ズッキーニとは、きゅうりを一回りほど太くしたような形をした夏野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。体内の水分バランスを整える働きのあるカリウムや疲労回復に効果のあるビタミンCを多く含みます。	550 682	23.2 28.4
9	火	ミニトマトのサラダ 牛乳 **魚のマスタード焼き** 野菜スープ 食パン	牛乳 ホキ	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　レタス　ミニトマト ホールコーン（缶）	パン ノンエッグマヨネーズ 油 三温糖　油	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、おいしいマスタード焼きができます。	506 633	24.3 29.3
10	水	牛乳 メンチカツ かぼちゃのうま煮 豆腐のみそ汁 麦ごはん	牛乳 鶏肉　厚揚げ 豆腐　油揚げ　干しわかめ　みそ メンチカツ	かぼちゃ　にんじん　**ごぼう**　こんにゃく いんげん たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	精米　麦 三温糖　油 揚油	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。	613 781	24.9 31.2
11	木	ぎょうざ（焼チャーメン） とうもろこしの塩ゆで 牛乳 （焼チャーメンの具） ミルクパン 焼チャーメンのあんかけ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ たけのこ　干しきくらげ **とうもろこし**	パン 焼チャーメン　でんぷん　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、しっかりかんで食べましょう。	699 885	27.8 34.3
12	金	**【中体連応援メニュー】** 牛乳 （スタミナ丼の具）ナムル ムース （麦ごはん） わかめスープ スタミナ丼	牛乳 豚肉　赤みそ 干しわかめ	こんにゃく　にら　たまねぎ しょうが　にんにく たまねぎ　えのきたけ　にんじん きゅうり　にんじん　もやし	精米　麦 ごま油　三温糖 ムース	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。	580 733	23.0 28.6
15	月	（チキンライスの具） コールスローサラダ 牛乳 ポテトのスープ （麦ごはん） セルフ**チキンライス**	牛乳 鶏肉	たまねぎ　にんじん　エリンギ たまねぎ　キャベツ　にんじん きゅうり　キャベツ　ホールコーン	精米　麦 油 じゃがいも ドレッシング	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。	549 660	21.7 25.0
16	火	牛乳 ショーロンポー **杏仁豆腐** 人参パン タイピーエン	牛乳 豚肉　うずらの卵 ショーロンポー	キャベツ　にんじん　たまねぎ 干しきくらげ　たけのこ みかん（缶）　パイン（缶）　黄桃（缶）	パン はるさめ　ごま油 杏仁豆腐	杏仁豆腐は、その名の通り杏の種の中にある仁（じん）を粉末にしたものを主原料とする、中国発祥のデザートです。独特の香りと、つるりとしたなめらかな舌触りが特徴です。中国の薬膳では、杏仁は、咳や痰を和らげる薬として用いられてきました。	660 883	27.0 34.8
17	水	野菜のしそあえ 牛乳 鶏の西京焼き たぬき汁 麦ごはん **【和食を味わう日】**	牛乳 鶏肉　みそ 厚揚げ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ 干ししいたけ きゅうり　キャベツ　もやし　しそごはんの素	精米　麦 三温糖 油	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「鶏の西京焼き」、副菜は「野菜のしそあえ」、汁物は「たぬき汁」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。	591 743	23.3 27.9
18	木	（照り焼きハンバーグ） 牛乳 フレンチサラダ （バーガーパン） マカロニスープ セルフ照り焼きバーガー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　キャベツ　ホールコーン	パン でんぷん　三温糖 **マカロニ** 油　三温糖	マカロニはイタリア語の「マッケローニ」からきており、元々はパスタ全般を意味していたそうです。中心に穴が開いているため、ソースが絡みやすく、日本ではグラタンやサラダ、スープなど幅広く料理に使われています。	552 695	22.9 28.0
19	金	じゃがいものきんぴら 牛乳 太刀魚のにらだれ キャベツのみそ汁 麦ごはん **【ふるさとくまさんデー】**	牛乳 太刀魚の粉付き 油揚げ　干しわかめ　みそ 天ぷら	にら　しょうが キャベツ　たまねぎ　しめじ にんじん	精米　麦 揚油　三温糖 じゃがいも　ごま　三温糖　油	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、太刀魚のにらだれに使いました。にらの風味が食欲をそそります。鏡町北新地でつくられる「愛ポテト」は5月から6月にかけて旬の時期をむかえます。じゃがいものきんぴらで味わってください。	598 765	20.3 25.0
22	月	牛乳 わかめの酢の物 豚じゃが 麦ごはん	牛乳 豚肉 干しわかめ	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　枝豆むきみ きゅうり　にんじん　キャベツ	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。	613 779	18.7 22.6
23	火	**【味の旅　ワールドカップ】** 牛乳 メープルマフィン （タコスの具） （ドッグパン） コーンチャウダー タコス風ドッグ	牛乳 豚肉 スキムミルク　生クリーム 粉チーズ	たまねぎ　にんじん　青ピーマン 枝豆むきみ　にんにく　トマト（缶） キャベツ　たまねぎ　にんじん ホールコーン	パン 小麦粉　油 じゃがいも　ホワイトルウ　油 メープルマフィン	FIFAワールドカップが6月11日から開催されるため、今日は「味の旅ワールドカップ」の献立です。アメリカ・カナダ・メキシコの3カ国で共同開催されます。アメリカで生まれたチャウダーをもとにしたコーンチャウダーと、カナダの名産品であるメープルシロップを使ったマフィン、メキシコの国民食のタコスをアレンジしたタコス風ドッグです。3カ国一緒に味わってみてください。	673 829	26.5 32.5
24	水	牛乳 一食ふりかけ ゴーヤチャンプルー 中華つくねスープ 麦ごはん	牛乳 豚肉　卵 中華風つくね ふりかけ	**ゴーヤ**　たまねぎ　にんじん にんじん　キャベツ　もやし　干ししいたけ	精米　麦 油 はるさめ　油	ゴーヤの苦みは、モモルデシンという成分で消化液の分泌を促し、食欲を増進する働きなどがあります。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。	573 732	23.0 28.4
25	木	牛乳 フルーツジュレ （チキンカレー） （麦ごはん） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉　粉チーズ　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく みかん（缶）　**パイン**（缶）　黄桃（缶）	精米　麦 じゃがいも　カレールウ ジュレ	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ことで名づけられ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、特に肉等を食べた後に食べると消化を良くしてくれます。	630 804	22.2 27.6
26	金	**昆布あえ** 牛乳 魚の香味だれ じゃがいものみそ汁 麦ごはん	牛乳 赤魚 干しわかめ　みそ 塩昆布	しょうが　ねぎ たまねぎ　えのきたけ　ねぎ きゅうり　キャベツ　にんじん	精米　麦 でんぷん　小麦粉　揚油 三温糖　ごま油 じゃがいも	昆布は和食に欠かせない食材で、日本で採れる昆布の95%以上は北海道で採れます。給食では、すまし汁や煮物などの出汁として昆布を使っています。今日は塩昆布を野菜と混ぜています。昆布にはうまみ成分のひとつであるグルタミン酸が含まれており、かめばかむほど味が出ます。	552 695	22.9 28.0
30	火	牛乳 シューマイ 中華あえ マーボーなす 麦ごはん	牛乳 豚肉　豆腐　赤みそ シューマイ	**なす**　たまねぎ　にんじん　たけのこ にんにく　しょうが　ねぎ にんじん　きゅうり　枝豆むきみ　もやし	精米　麦 ごま油　でんぷん ごま油　三温糖	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。	607 774	21.7 26.6
29	月	牛乳 白身魚フライ　夏野菜サラダ 食パン **ミネストローネ**	牛乳 白身魚フライ ラビオリ	たまねぎ　にんじん　キャベツ トマト（缶）　乾燥パセリ　にんにく きゅうり　キャベツ　枝豆むきみ ホールコーン	パン 揚油 じゃがいも 油　三温糖	ミネストローネは、イタリア語で「具だくさん」を意味します。トマトベースのスープで、今回はじゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツに加えてラビオリも入れています。具だくさんで栄養満点のスープを味わってください。	720 880	23.9 29.4
						小学校平均	613	24.0
						中学校平均	777	29.7

☆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。
また、献立は都合により変更する場合があります。