



	月	火	水	木	金	
献立	1 小松菜のピーナツあえ ちぐさやき 麦ごはん みそ汁 小松菜は、江戸時代に東京の小松川(こまつがわ)で作られていたことから、小松菜とよばれるようになりました。成長期のおみなさんにとって大事な、カルシウムや鉄分を多くふくんでいます。	2 えだ豆のサラダ イチゴジャム 食パン あげポテトのカレーに じゃがいもは1600年頃に、インドネシアのジャカルタから長崎県の平戸(ひらど)市に伝わりました。「じゃがいも」という名前は、ジャカルタからきたといわれています。	3 中華サラダ ポークシュウマイ(2こ) 麦ごはん マーボーナス 八代では、6月に長ナスがたくさん収穫されます。今日の献立は、長ナスを使ったマーボーナスです。	4 ぶた肉のマリネソースいため 歯と口のけんこう週間ゼリー コッペパン コーンスープ 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物を食べるためにも大切なものです。歯によい食習慣を心がけましょう。	5 きわかめのきんぴら いわしかぼすレモンに 麦ごはん とり汁 よくかんで食事をすると、歯が良くなります。だ液がたまりすぎることにより、食べ物の消化・吸収が助けられ、虫歯を予防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。	
	kcal 小605 中793	小579 中731	小599 中804	小616 中772	小581 中746	
	赤 牛乳 とうふ 油あげ たまご 米 砂糖 糖蜜 さといも ピーナツ 緑 たまねぎ もやし こまつな えのきたけ 人参 キャベツ	牛乳 鶏肉 枝豆 パン じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ジャム たまねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ パイナップル コーン 人参	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 みそ しゅうまい 米 砂糖 油 麦 でんぷん 砂糖 こま油 なす たら たまねぎ しょうが 人参 きゅうり もやし	牛乳 鶏肉 豚肉 パン 油 砂糖 ゼリー たまねぎ 人参 コーン ピーマン キャベツ	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし きわかめ 米 油 こま 麦 こんにやく 砂糖 ごぼう 人参 だいこん ねぎ	
献立	8 ざぜん豆 (ピビンパンドンのぐ) セルフピビンパ丼 はるさめのすの物 ピビンパは韓国料理の一つで、あえ物のナムルや肉をごはんの上のせ、混ぜて食べる料理です。暑い季節におすすめの料理です。	9 切り干し大根のアラビアータ コロック ひのくにパン 野菜スープ アラビアータはイタリア語で「怒(いかり)り」という意味があります。食べるとソースの辛さでおこったように顔が赤くなることから、アラビアータと名づけられたといわれています。	10 ほうれんそうのおかかあえ あじの南蛮(なんばん)づけ ごはん とうふのすまし汁 今日の給食は、千丁小学校に実習に来られている、岡村先生の献立です。岡村先生が考えられたひとくちメモをよく聞いてください。	11 アメリカンサラダ スラッピージョー 丸パン チキンヌードルスープ 6月11日から7月19日にかけて、カナダ・アメリカ・メキシコの3カ国で、サッカーワールドカップが開催(かいかい)されます。今日は、開催国アメリカの味の旅です。	12 すみそあえ ひじきふりかけ 麦ごはん かぼちゃのうまに 煮物を作るとき、かぼちゃやじゃがいもなどの材料は、機械ではなく、包丁を使って一つ一つに切ります。調理したときに、くずれにくくするための工夫です。	
	kcal 小586 中721	小652 中802	小615 中773	小641 中817	小627 中805	
	赤 牛肉 みそ こんぶ 豚肉 牛乳 大豆 米 砂糖 油 緑 人参 たら ほうさいキムチ たけのこ もやし しょうが 乾したけ ほうれん草	牛乳 鶏肉 ベーコン パン 油 キャベツ たまねぎ ピーマン 人参 きりぼし大根	牛乳 豆腐 油あげ かつおぶし あじ 米 油 砂糖 たまねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草	牛乳 鶏肉 牛肉 大豆 豚肉 パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ オリブ油 たまねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ トマト	牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ 竹輪 ちりめん 米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにやく こま ごま油 かぼちゃ 人参 いんげん きゅうり キャベツ	
献立	15 ならともやしのナムル ユーリンチー 麦ごはん わかめスープ ユーリンチーは中国の料理です。あげた鶏肉に、ねぎやしょうがなどが入った甘酢ソースをかけた料理です。暑い日でもさっぱりと食べられる料理です。	16 フレンチサラダ 大豆 チョコ 食パン スパゲティナポリタン ナポリタンは、イタリアからきた料理ではなく、横浜のホテルのシェフが考え出した料理です。その頃、トマト味のソースのことを「ナポリ風」とよんでいたため、ナポリタンとなりました。	17 きびなごフライ(小3・中4) (キムタクごはんの具) セルフキムタクご飯 すまし汁 キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという想(おも)いから、長野県の栄養士の先生が考えた家庭料理が始まりました。	18 スパゲティサラダ パインパン ポークビーンズ ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理の一つで、豚肉と豆をこんだものです。アメリカでは、白いインゲン豆を使うことが多いですが、給食では大豆を使っています。	19 いそあえ ちちうおフライ ごはん トマト団子のスープ トマトだんごは、小麦粉と米粉に、ミキサーでつぶしたトマトを混ぜ合わせて作りました。うすいピンク色はトマトの色です。トマトは八代市で有名な食材です。	
	kcal 小631 中810	小640 中839	小645 中807	小622 中786	小626 中763	
	赤 牛乳 鶏肉 米 油 砂糖 わかめ 緑 小麦粉 でんぷん ごま油 こま 砂糖 糖蜜 さといも ピーナツ 人参 たまねぎ しょうが もやし たら	パン スパゲティ 油 砂糖 ジャム たまねぎ 人参 きゅうり コーン しめじ ピーマン キャベツ	豚肉 牛乳 豆腐 きびなご わかめ 米 ごま油 油 麦 たまねぎ 人参 えのきたけ キャベツ ほうさいキムチ たくあん つぼづけ ねぎ	牛乳 豚肉 大豆 パン じゃがいも マーガリン 砂糖 油 スパゲティ たまねぎ 人参 コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	牛乳 鶏肉 のり たら ちちうお ままご 米 砂糖 小麦粉 油 たまねぎ キャベツ トマト 人参 もやし ほうれん草	
献立	22 こまつなのいため物 わかめごはん 豚肉と野菜のにこみ 豚肉には疲労回復(ひろうかいふく)に役立つ「ビタミンB1(ビ-1)」が多く含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。	23 パンパンジーサラダ 春まき こくとうパン 肉みそビーフン 肉を食べたら、その2倍の量の野菜を食べることが、体を健康に保つためには必要だといわれています。家の食事でも、野菜を食べるようにしましょう。	24 レモンあえ さばの塩焼き 麦ごはん 豚汁 麦には、米と比べて食物せんいやビタミンが豊富にふくまれています。また、お米のごはんと比べて、かみごたえもあります。	25 フルーツあえ ミルクパン 焼きうどん 牛乳には、カルシウムが多くふくまれているだけでなく、病気の菌(きん)から体を守ったり、イライラをしずめたりする働きがあります。さらに、腸(ちゅう)を刺激するので、べんぴ予防にもなります。	26 ビーンズサラダ (麦ごはん) ポークカレー (カレールウ) 長生きする人が多い地域では、大豆やその加工品である豆腐や納豆をたくさん食べることが知られています。豆を食べることは、体にとてもいいですね。	
	kcal 小588 中757	小617 中826	小640 中769	小598 中763	小628 中812	
	赤 牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ 米 こんにやく 麦 じゃがいも 砂糖 油 緑 ごぼう えだまめ こまつな 人参 しょうが もやし コーン	牛乳 豚肉 春まき 鶏ささみ パン ごま ごま油 砂糖 ビーフン 油 しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり 人参 キャベツ チンゲンサイ もやし	牛乳 豚肉 さば 豆腐 米 油 砂糖 糖蜜 さといも 人参 ごぼう しょうが ねぎ キャベツ 大根 きゅうり レモン	牛乳 鶏肉 竹輪 パン うどん 油 カクテルゼリー 人参 キャベツ もやし りんご たまねぎ 乾したけ 桃 パイン みかん	豚肉 牛乳 ミックスビーンズ 米 油 麦 じゃがいも たまねぎ 人参 きゅうり しょうが コーン 枝豆	
献立	29 きゅうりの梅肉(ばいにく)あえ 味のり 麦ごはん 肉じゃが うめの旬は5月から6月ごろまでで、6月ごろが一番出荷量が多いです。日本で一番多くうめを作っているのは和歌山県です。うめには、疲労回復に効果のあるクエン酸がふくまれています。	30 ごぼうサラダ 魚のマヨネーズやき コッペパン コンソメスープ ごぼうは、ヨーロッパや中国では薬として使われています。ごぼうには、べんぴを予防し、体中のコレステロールをへらす「食物せんい」が多く含まれています。	食育の日の献立 19日は食育の日 ふるさとくまさん(熊産)デーです。 ~ 今月の献立 19日(金)実施 ~ ごはん 牛乳 トマト団子のスープ ちちうおフライ いそあえ			今月使う旬の食材 じゃがいも ピーマン きゅうり いんげん 枝豆 ならきくらげ キャベツ トマト きびなご
	kcal 小568 中731	小605 中772				
	赤 牛乳 厚揚げ ちりめん 豚肉 ささみ わかめ のり 米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく ごま 緑 たまねぎ 人参 もやし いんげん きゅうり	牛乳 ベーコン ホキ ささみ パン 油 たまねぎ キャベツ パセリ 人参 きゅうり ごぼう				

**「食」という字は 人を良くすると書きます。**

健康な体は、毎日の食事が作ります。今月は食育月間です。この機会に、毎日の食事を見直してみましょう。

**歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になる所はありませんか?**

6月4日~10日は歯と口の健康週間