



6月給食献立カレンダー



令和5年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆</p> <p>6月4日～10日は は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間</p>				
あかきみどり	<p>みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。</p> <p>今日は歯と口の健康を守るメニューがたくさん登場します。 よくかんで食べてくださいね！！</p>				
メモ	<p>★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆</p> <p>体に(血・肉・骨)をつくるものになる(たんぱく質・カルシウム) エネルギーのもとになる(炭水化物・脂質) 体の調子を整えるものになる(ビタミン)</p>				
小中	<p>★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆★☆☆☆☆</p>				
こんだて	<p>5 歯と口の健康を守るメニュー①</p> <p>かみかみ 歯びりサラダ 小麦ごはん ごろごろカレー</p>	<p>6 歯と口の健康を守るメニュー②</p> <p>まわりのきんぴら 焼きししゃも 小麦ごはん (小1風・中2風) 若竹汁</p>	<p>7 歯と口の健康を守るメニュー③</p> <p>一食アーモンドフィッシュ 酢豚 ごはん 春雨スープ</p>	<p>8 歯と口の健康を守るメニュー④</p> <p>ごま酢和え 切干大根ごはん (ごはん 切干大根ごはんの具) なめこの赤だし</p>	<p>9 歯と口の健康を守るメニュー⑤</p> <p>パッチョサラダ いかフライ 米粉入り人参パン コーンクリームシチュー</p>
あかきみどり	<p>牛乳 鶏肉 チーズ いか チキンハム</p> <p>米 麦 じゃがいも 白いんげん豆 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ にんじん れんこん りんご ごぼう キャベツ レモン えだ豆 しょうが にんにく</p>	<p>牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 ししゃも さつま揚げ 鶏肉</p> <p>米 麦 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>たけのこ ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん いんげん</p>	<p>牛乳 豚肉 一食アーモンドフィッシュ</p> <p>米 春雨 ごま油 でんぶ 砂糖 油</p> <p>にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが チンゲンサイ</p>	<p>豚肉 油揚げ ちりめん 牛乳 豆腐 鶏肉</p> <p>米 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>切干大根 にんじん ごぼう なめこ しいたけ たまねぎ こまつな えのきたけ きゅうり もやし えだ豆</p>	<p>牛乳 ベーコン 生クリーム いか 鶏肉</p> <p>米粉入り人参パン じゃがいも 油 白いんげん豆 ドレッシング</p> <p>にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ パセリ</p>
メモ	<p>今日から5日間は、歯と口の健康週間になんかメニューです。よくかんで食べると、口中に「だ液」がたくさん出て、むし歯の原因となる歯垢を流すので、むし歯の予防になります。今日は、かみごたえのある「ごぼう」や「さしみか」を使ったサラダです。よくかんで食べましょう。</p>				
小中	<p>エネルギー 651kcal たんぱく質 22.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 27.6g</p>	<p>エネルギー 541kcal たんぱく質 24.3g エネルギー 708kcal たんぱく質 30.6g</p>	<p>エネルギー 623kcal たんぱく質 22.9g エネルギー 808kcal たんぱく質 28.3g</p>	<p>エネルギー 564kcal たんぱく質 21.8g エネルギー 740kcal たんぱく質 27.4g</p>	<p>エネルギー 698kcal たんぱく質 26.2g エネルギー 936kcal たんぱく質 35.0g</p>
こんだて	<p>12</p> <p>あじさいゼリー ホイコーロー 小麦ごはん お魚つみれスープ</p>	<p>13</p> <p>海藻サラダ 黒糖ピーズ 米粉入りかぼちゃパン ポトフスープ</p>	<p>14</p> <p>きゅうりの香味漬け そばごはん (ごはん そばごはんの具) たまねぎのみそ汁</p>	<p>15 「水俣市いきいき健康教育の日」 和食を味わおう献立の日</p> <p>キャベツの梅和え ぶちまるごはん すまし汁</p>	<p>16</p> <p>ココロサラダ (減)黒糖パン ごぼうのパベロンチーノ</p>
あかきみどり	<p>牛乳 いわしつみれ わかめ 豚肉</p> <p>米 麦 砂糖 でんぶ あじさいゼリー</p> <p>にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ たけのこ キャベツ にんにく しょうが こまつな</p>	<p>牛乳 ウィナー ツナ 大豆 海藻</p> <p>米粉入りかぼちゃパン じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖</p> <p>キャベツ たまねぎ にんじん コーン きゅうり パセリ もやし</p>	<p>豚肉 鶏肉 牛乳 豆腐 油揚げ</p> <p>米 砂糖 ごま ごま油</p> <p>たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり えだ豆 しょうが</p>	<p>牛乳 わかめ ちくわ 豆腐 赤魚 かつお節</p> <p>米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり 梅干し</p>	<p>牛乳 ベーコン チーズ</p> <p>黒糖パン スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ ごぼう きゅうり コーン えだ豆 にんにく パセリ</p>
メモ	<p>いわしなどの青魚に含まれる脂には、DHAやEPAといった成分が含まれます。これらは、頭の働きを良くしたり、血液をサラサラにする効果があります。青魚は積極的にとりたいたい食品です。今日のスープには、いわしで作った「お魚つみれ」が入っています。</p> <p>大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養満点の食材で、体をつくるものになるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、食物せんいが豊富です。今日は炒った大豆と黒砂糖を使ってつくった黒糖ピーズです。</p> <p>きゅうりは一年中お店で見かけますが、これらを迎える夏が旬の野菜です。また、きゅうりには水分が多く含まれ、体を内側から冷やす働きがあるため、暑い時期にぴったりです。</p> <p>西京焼きとは、京都の白みそである「西京みそ」に酒やみりんを合わせ、魚などを漬けて焼いた料理です。魚の旨みが引き出され、みその香ばしい風味を味わうことができます。</p> <p>ごぼうには「食物せんい」が豊富に含まれています。食物せんいとは、腸の動きを活発にしたり、お腹の中をきれいに掃除する働きがあります。不足しないよう積極的にとってほしい成分です。今日は、そんなごぼうを使ったパベロンチーノです。</p> <p>エネルギー 592kcal たんぱく質 25.6g エネルギー 767kcal たんぱく質 32.2g</p>				
小中	<p>エネルギー 592kcal たんぱく質 25.6g エネルギー 767kcal たんぱく質 32.2g</p>	<p>エネルギー 578kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 749kcal たんぱく質 30.8g</p>	<p>エネルギー 589kcal たんぱく質 22.1g エネルギー 774kcal たんぱく質 27.9g</p>	<p>エネルギー 556kcal たんぱく質 25.0g エネルギー 726kcal たんぱく質 31.4g</p>	<p>エネルギー 647kcal たんぱく質 23.5g エネルギー 852kcal たんぱく質 30.4g</p>
こんだて	<p>19</p> <p>ごま和え 一食焼きのり 小麦ごはん 豚汁</p>	<p>20</p> <p>白身魚のチリソース炒め 小麦ごはん 中華卵スープ</p>	<p>21</p> <p>もやしのナムル ごはん 新じゃがの肉じゃが</p>	<p>22</p> <p>揚げワンタン 豚キムチチャーハン (ごはん 豚キムチチャーハンの具) わかめスープ</p>	<p>23</p> <p>マカロニサラダ ナン キーマカレー</p>
あかきみどり	<p>牛乳 豚肉 厚揚げ 錦糸卵 一食焼きのり</p> <p>米 麦 ごま 砂糖</p> <p>にんじん ごぼう 大根 こんにやく しいたけ ねぎ れんこん もやし ほうれん草</p>	<p>牛乳 卵 ホキ</p> <p>米 麦 でんぶ ごま油 油 砂糖 水あめ</p> <p>キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん ねぎ えだ豆 にんにく しょうが</p>	<p>牛乳 牛肉 厚揚げ チキンハム</p> <p>米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>しらたき たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ほうれん草 もやし</p>	<p>豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ ワンタン</p> <p>米 砂糖 ごま ごま油 油</p> <p>キムチ もやし たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが にんにく</p>	<p>牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ツナ</p> <p>ナン じゃがいも 白いんげん豆 マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ にんじん トマト コーン グリンピース きゅうり キャベツ レモン しょうが にんにく</p>
メモ	<p>れんこんは泥の中から収穫されますが「根っこ」ではなく、地下茎という「茎」がふくらんだものです。お腹の中をきれいに掃除する働きのある食物せんいが豊富です。今日は、れんこんが入った、かみごたえのある「豚汁」です。</p> <p>卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養満点な食べ物です。良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンなどを除いたほとんどの栄養素が含まれています。記憶力を高める作用がある「レシチン」などの成分も注目されています。今日はそんな卵を使った「中華卵スープ」です。</p> <p>ナムルとは韓国の家庭料理です。もやしなどの野菜をゆでたし、調味料とごま油で和えて作ります。ごま油の香りが食欲をそそり、野菜をたっぷり食べられる料理です。</p> <p>豚肉には、「ビタミンB1」が豊富に含まれています。「ビタミンB1」は、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。運動量が多い人や、炭水化物を多くとる人などは、積極的にとってほしい栄養素です。今日は肉をたっぷり使った「豚キムチチャーハン」が登場します。</p> <p>「ナン」は小麦粉を水で練り、発酵させた生地をのびし、タンドールと呼ばれるつぼの形をした釜の内側にはりつけて焼いて作られます。インドやウズベキスタンなどは、積極的にとってほしい食品です。食べやすくて、キーマカレーにつけて食べましょう。</p>				
小中	<p>エネルギー 538kcal たんぱく質 22.1g エネルギー 702kcal たんぱく質 27.6g</p>	<p>エネルギー 567kcal たんぱく質 23.4g エネルギー 743kcal たんぱく質 29.9g</p>	<p>エネルギー 602kcal たんぱく質 23.2g エネルギー 782kcal たんぱく質 29.2g</p>	<p>エネルギー 595kcal たんぱく質 22.7g エネルギー 792kcal たんぱく質 29.0g</p>	<p>エネルギー 600kcal たんぱく質 25.2g エネルギー 774kcal たんぱく質 32.4g</p>
こんだて	<p>26 給食おしちゃん おすすめメニュー</p> <p>チンジャオロース 小麦ごはん スーミータン</p>	<p>27 みるさとくまさんデー① 「水俣・戸北」メニュー</p> <p>パンパジュー サラダ (減)ミルクパン 水俣ちゃんぽん</p>	<p>28 給食給食 「おいしいおと」</p> <p>ほうれん草の 和え物 ごはん 春巻 かぼちゃとわかめのみそ汁</p>	<p>29 みるさとくまさんデー② 「天草」メニュー</p> <p>たこきゅうりの 酢の物 小麦ごはん いわしおかか煮 あおさ汁</p>	<p>30</p> <p>ポイルキャベツ 一食ノンエッグタルソノーズ 白身魚のフライ 卵スープ</p>
あかきみどり	<p>牛乳 卵 鶏肉 豚肉</p> <p>米 麦 でんぶ ごま油 砂糖</p> <p>にんじん たまねぎ コーン ねぎ ピーマン たけのこ にんにく パセリ</p>	<p>牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉</p> <p>ミルクパン ちゅうかめん ごま油 ドレッシング</p> <p>にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり 梅干し</p>	<p>牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 春巻</p> <p>米 油 ごま 砂糖</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ もやし ほうれん草</p>	<p>牛乳 豆腐 あおさ たこ いわしおかか煮 わかめ 魚そうめん</p> <p>米 麦 砂糖 ごま</p> <p>えのきたけ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ</p>	<p>牛乳 ベーコン 卵 白身魚フライ</p> <p>パンパジュー でんぶ 油 一食ノンエッグタルソノーズ</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ</p>
メモ	<p>今日は、毎日愛情を込めて給食を作っている調理員さんのおすすめメニューです。「チンジャオロース」とは、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。「チンジャオ」は「ピーマン」を、「ロース」は「細切りの肉」のことを表しています。</p> <p>水俣市で親しまれている「水俣ちゃんぽん」は、天草から伝わり広がったそうです。給食では、煮干しとこまぶつを使っただしと、鶏がらスープを合わせて作ります。魚介のうま味と合わせ、深みのある味わいです。</p> <p>今日の給食は「おいしいおと」という本に登場するメニューです。春巻を食べるとどんな音がするよ？ある日の食卓に登場するお酢を食べると、おいしい音が勢ぞろい。この本を読むと、食事がよりいっそう楽しくなります。ぜひ読んでみてくださいね。</p> <p>今日のふるさとくまさんデーは「天草」地区の紹介です。海に囲まれた天草は、豊富な海産物に恵まれており、量になるとくまのたこが水揚げされます。今日は特産物である「あおさ」や「たこ」を使ったメニューです。</p> <p>今日はセルフサービスです。パンパジューに白身魚のフライとポイルキャベツ、一食ノンエッグタルソノーズを合わせて食べましょう。パンパジューなどを食べるときは、不足しがちな栄養素を補えるように、野菜スープやサラダ、果物などを組み合わせるのがおすすめです。</p>				
小中	<p>エネルギー 567kcal たんぱく質 24.5g エネルギー 739kcal たんぱく質 30.7g</p>	<p>エネルギー 507kcal たんぱく質 25.4g エネルギー 681kcal たんぱく質 33.1g</p>	<p>エネルギー 639kcal たんぱく質 19.8g エネルギー 887kcal たんぱく質 25.7g</p>	<p>エネルギー 561kcal たんぱく質 25.4g エネルギー 738kcal たんぱく質 32.2g</p>	<p>エネルギー 634kcal たんぱく質 25.3g エネルギー 804kcal たんぱく質 32.2g</p>