



6月 給食献立カレンダー



令和6年度
水俣市学校給食センター

月		火	水	木	金
こんだて	小さいおかず 主食(ごはん・パン) 大きいおかず	6月4日～10日は歯と口の健康週間 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ください。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。  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!!			
	肉・魚・卵・大豆や大豆などの豆製品 牛乳・乳製品・海藻類	よくかめば脳が活性化! よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。			
	米・麦・パン・麺類・いも類 砂糖・油・バター・ドレッシング				
	野菜・きのこ類・果物類				
あか	3 歯と口の健康を守るメニュー① かみかみ歯っぴー サラダ 麦ごはん ごろごろカレー	4 歯と口の健康を守るメニュー② ゴマなしミニフィッシュ チャブチェ 麦ごはん わかめスープ	5 歯と口の健康を守るメニュー③ れんこんの味噌マヨ和え 切干大根ごはん (ごはん 切干大根ごはんの具) なめこ汁	6 歯と口の健康を守るメニュー④ 茎わかめのきんぴら 麦ごはん たまねぎのみそ汁	7 歯と口の健康を守るメニュー⑤ イタリアンサラダ 根菜入りメンチカツ 玄米パン コーンクリームシチュー
	牛乳 鶏肉 チーズ いか ハム 米 麦 ジャがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 たまねぎ にんじん えだ豆 りんご れんこん しょうが にんにく ごぼう キャベツ レモン	牛乳 わかめ とうふ ちくわ 豚肉 ゴマなしミニフィッシュ 米 麦 ごま油 はるさめ 砂糖 ごま たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく	豚肉 ちりめん 牛乳 とうふ ツナ 油揚げ みそ ひじき 米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 切干大根 にんじん ごぼう えだ豆 しいたけ たまねぎ こまつな なめこ えのきたけ れんこん きゅうり コーン	牛乳 とうふ 油揚げ みそ 鶏肉 ししゃも 茎わかめ さつま揚げ 米 麦 砂糖 ごま油 ごま たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	牛乳 ベーコン 生クリーム ツナ 根菜入りメンチカツ 玄米パン ジャがいも 油 イタリアンドレッシング 白いんげん豆 にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ
	今日から5日間は歯と口の健康習慣にちなんだメニューです。よくかんで食べると、口の中に「だ液」がたまって、虫歯の原因となる菌を退治するので、虫歯の予防になります。サラダにはかみごたえのあるさきいかを使っています。かめばかほどおいしい味が出てきますよ。	じょうぶな歯をつくるためには、よくかむことに加え、栄養が大切です。いりこなどの骨まで丸ごと食べる小魚には、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが含まれます。しっかり食べて、健康な歯をつくりましょう。	1回の食事でも回数は、時代が進むにつれて減っています。戦前は約1400回だったのに対し、現代は約600回といわれています。よくかんで食べるためにも、かみごたえのある食材を積極的に取りましょう。今日は「切干大根」を使った混ぜご飯です。	よくかむと、消化を助ける「だ液」の分泌がよくなるため、よくかむ人は、かまない人よりも栄養素の吸収がよいといわれています。茎わかめのきんぴらには茎わかめの他に、ごぼうやにんじんも入っているので色々な歯ごたえを楽しんでください。	かむときにあごの筋肉が動くことで、脳への血流が良くなります。そのためよくかんで食べると、脳に酸素が届きやすくなり、集中力がアップします。今日はかみごたえのある「根菜入りメンチカツ」です。
	小 エネルギー 654kcal たんぱく質 22.4g 中 エネルギー 840kcal たんぱく質 27.8g	小 エネルギー 544kcal たんぱく質 22.0g 中 エネルギー 711kcal たんぱく質 27.1g	小 エネルギー 604kcal たんぱく質 22.7g 中 エネルギー 734kcal たんぱく質 27.3g	小 エネルギー 572kcal たんぱく質 23.9g 中 エネルギー 746kcal たんぱく質 29.6g	小 エネルギー 701kcal たんぱく質 28.5g 中 エネルギー 904kcal たんぱく質 36.6g
こんだて	10 ホイコーロー 麦ごはん お魚つみれスープ	11 コロコロサラダ 米粉入り人参パン ごぼうのペロンチーノ	12 絵本絵巻「おいしいおと」 ほうれん草の和え物 ごはん かぼちゃとわかめのみそ汁	13 給食おしちゃんおすすめメニュー かつのり和え さばの味噌煮 麦ごはん 若竹汁	14 ばんかんゼリー マカロニサラダ ナン キーマカレー
	牛乳 いわしつみれ わかめ 豚肉 みそ 米 麦 砂糖 でんぶ 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	牛乳 ベーコン チーズ 米粉入り人参パン スパゲティ 砂糖 オリーブオイル 油 たまねぎ にんじん しめじ ごぼう にんにく パセリ きゅうり コーン えだ豆	牛乳 とうふ わかめ みそ 春巻 油揚げ 米 油 ごま 砂糖 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	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ さばの味噌煮 かつおぶし のり 錦糸卵 米 麦 砂糖 たけのこ ねぎ えのきたけ もやし キャベツ にんじん	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ツナ ナン ジャがいも マカロニ 砂糖 白いんげん豆 ばんかんゼリー ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん トマト コーン グリーンピース レモン にんにく しょうが きゅうり キャベツ
	ホイコーローは「回鍋肉」と書きます。中国四川省の料理で、一度茹でた豚を再び鍋に戻して炒めるのでこの名前がつけました。お祭りの屋台物として揚げた豚を美味しく食べられるようにと作られたそうす。	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、腸の動きを活性化し、お腹の中をきれいに掃除する働きがあります。不足しないように積極的に摂ってほしい成分です。今日は、そんなごぼうを使ったペロンチーノです。	今日の給食は、「おいしいおと」という絵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でしょう？ある日の食卓に登場するおかずを食べると、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。	「かつのり和え」は、かつお節と刻みのりを使った和え物です。かつお節やのりは、うま味が多く風味豊かなので、調味料をひかえても美味しく食べることができます。そのため、塩分のとり過ぎを防ぐことができます。	「ナン」は小麦粉を水で練り、発酵させた生地をのべし、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の国で食べられている料理です。「一口大にちぎって、キーマカレーにつけて食べましょう。
	小 エネルギー 558kcal たんぱく質 25.6g 中 エネルギー 728kcal たんぱく質 32.1g	小 エネルギー 699kcal たんぱく質 25.0g 中 エネルギー 899kcal たんぱく質 31.7g	小 エネルギー 658kcal たんぱく質 20.1g 中 エネルギー 887kcal たんぱく質 25.7g	小 エネルギー 607kcal たんぱく質 27.7g 中 エネルギー 759kcal たんぱく質 33.2g	小 エネルギー 641kcal たんぱく質 25.3g 中 エネルギー 815kcal たんぱく質 32.5g
こんだて	17 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	18 「水俣市いきいき健康教育の日」 「和食」を味わう献立の日 キャベツの梅和え 魚の西京焼き ぶちまるごはん すまし汁	19 フルーツ白玉 豚キムチごはん (ごはん 豚キムチごはんの具) 中華卵スープ	20 ふるさとくまさんデー① 「天草」メニュー たこきゅうりの酢の物 魚の磯香揚げ 麦ごはん 豆乳みそ汁	21 ふるさとくまさんデー② 「水俣・芦北」メニュー パンパンジー サラダ ひのくにパン 水俣ちゃんぽん
	牛乳 豚肉 とうふ 大豆 鶏肉 みそ 米 麦 砂糖 でんぶ ごま油 ごま たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	牛乳 わかめ ちくわ とうふ 赤魚 みそ かつおぶし 米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梅干し	豚肉 牛乳 卵 米 砂糖 ごま ごま油 でんぶ 白玉餅 しょうが キムチ もやし にんじん にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ アスパラガス 黄桃 パイン みかん りんご	牛乳 油揚げ とうふ みそ 豆乳 魚の磯香揚げ たこ わかめ 米 麦 ジャがいも 油 砂糖 ごま たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉 ひのくにパン 中華めん ごま油 パンパンジードレッシング にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり 梅干し
	しいたけには食物せんいほかに、カルシウムの吸収に役立つビタミンDや、香り成分のグアニル酸、うま味成分のレンチンなど含まれています。日光で乾燥させた、これらの成分が増し、生のしいたけと比べるとビタミンDは8倍にもなります。だから、しいたけからとっただしはとっても美味しいんですよ。	西京焼きとは、米麹を多く使った甘みのある白味噌を、みりんや酒で伸ばし、魚を漬け込んだ「西京漬」を焼いたものです。発酵の力を借りて美味しくなった白味噌はまさに先人の知恵です。味わって食べてください。	白玉粉は「もち米の粉」で、水を加えてこねて丸め、ゆでるともちもちとした団子になります。今日のフルーツ白玉には、白玉餅が入っています。丸のままのみみまなないように、良くかんで食べてください。	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、夏になるとたくさんのたこが水揚げされます。今日は特産物である「たこ」を使った酢の物のです。	「水俣ちゃんぽん」は、煮干しとこんにゃくとただしと鶏がらスープを合わせて作ります。豚肉や魚介、色々な野菜も入るため、食べ応えがあり、うま味が合わさって深みのある味わいになっています。
	小 エネルギー 590kcal たんぱく質 25.3g 中 エネルギー 767kcal たんぱく質 31.7g	小 エネルギー 557kcal たんぱく質 25.3g 中 エネルギー 728kcal たんぱく質 31.7g	小 エネルギー 618kcal たんぱく質 22.3g 中 エネルギー 802kcal たんぱく質 28.2g	小 エネルギー 607kcal たんぱく質 24.1g 中 エネルギー 791kcal たんぱく質 30.6g	小 エネルギー 539kcal たんぱく質 26.5g 中 エネルギー 706kcal たんぱく質 33.6g
こんだて	24 ひじきのり佃煮 ごま和え 麦ごはん 豚汁	25 マーシャルピーンズ とうもろこし 食パン 春雨タンタン麺	26 きゅうりの香味あえ そばろごはん (ごはん そばろごはんの具) わかたまスープ	27 ツナサラダ 麦ごはん 新じゃがの肉じゃが	28 ミルクパン(コーヒー) 海藻サラダ ミルクパン ポトフスープ
	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 錦糸卵 ひじきのり佃煮 米 麦 ごま 砂糖 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	牛乳 豚肉 みそ 食パン はるさめ 砂糖 ごま油 マーシャルピーンズ しょうが たまねぎ にら にんにく にんじん とうもろこし きくらげ たけのこ しいたけ	鶏肉 豚肉 牛乳 卵 わかめ とうふ ちくわ 米 砂糖 ごま油 でんぶ ごま しょうが えだ豆 ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり にんじん	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 米 麦 ジャがいも 砂糖 油 しらたき たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり コーン レモン	牛乳 ウィナー 鶏肉 海藻サラダ ミルクパン ジャがいも 砂糖 ごま ごま油 ミルク(コーヒー) キャベツ たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス コーン きゅうり もやし
	豚肉には、ビタミンBが多く含まれていて、炭水化物がエネルギーに変わるときに必要な働きをし、疲労回復にも役立ちます。ビタミンBは、運動量が多い人、炭水化物を多くとっている人などに積極的に摂ってほしい栄養素です。	夏の旬のとうもろこしは、未熟な若い実を食べるため、穀類ではなく野菜に分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときに必要なビタミンB群を多く含みます。今日のとうもろこしは水俣産です。	わかめは、日本各地の海岸に自生している海藻で、古くから日本人に親しまれています。塩わかめや乾燥わかめに加工することで、長期保存ができます。乾燥わかめがあるおかげで1年中わかめを食べられますが、わかめの旬は3～5月です。	今日の肉じゃがには水俣市で採れた新じゃがを使っています。春先から夏までにとれる新じゃがは、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。給食では皮をむいて調理しますが、皮ごと食べることもできます。	海藻類には、お腹の掃除してくれる食物せんいだけでなく、成長に必要なカルシウムや鉄などの無機質がたくさん含まれています。成長期のおみなさんにしっかりと摂ってほしい食材です。今日の海藻サラダには、わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、テングサなどの海藻を原料とした寒天が入っています。
	小 エネルギー 532kcal たんぱく質 21.4g 中 エネルギー 693kcal たんぱく質 26.7g	小 エネルギー 679kcal たんぱく質 23.3g 中 エネルギー 858kcal たんぱく質 29.2g	小 エネルギー 593kcal たんぱく質 24.1g 中 エネルギー 737kcal たんぱく質 29.7g	小 エネルギー 581kcal たんぱく質 24.5g 中 エネルギー 759kcal たんぱく質 30.8g	小 エネルギー 556kcal たんぱく質 21.7g 中 エネルギー 724kcal たんぱく質 27.6g

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノートの資料箱の食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。