



6月 給食指導表 (小学校)



2023. 6 本渡学校給食センター

6月は食育月間です!

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を

わが家の味を伝える

5日 (月) **かみかみあえ** **メンチカツ**

ごはん あいしょう汁

かみかみメニュー

6月4日～10日まで、歯と口の健康週間です。ひとくち30回を目安によく噛みながら、食べるとみなさんの体が健康になり、健康に過ごすことができます。

6日 (火) **梅しそ和え** **ぶりのフライ**

ごはん お野菜団子汁

みなさんは、食事中におわんをもって食べていますか。食事を食べる時におわんをもって食べると、姿勢がよくなります。おわんをもって給食を食べるようにしましょう。

7日 (水) **アスパラサラダ** **トマトオムレツ**

ごはん ポターージュ

給食は皆さんの生活や成長のことを考えて、バランスよく栄養素が取れるように考えられています。給食を残さずに食べるとたんぱく質・ビタミン・ミネラルが摂取できて、元気に過ごすことができます。

8日 (木) **じゃこサラダ** **すり身のふわふわ焼き**

ごはん 肉じゃが

今季節のじゃがいもは、「新じゃが」といわれ、やわらかく、みずみずしい食感です。1年間を通して、特においしい時期です。じゃがいもの食感や味を、しっかり味わいましょう。

9日 (金) **ちぐさあえ** **豆腐ハンバーグ**

ごはん 春雨スープ

豆腐は大豆から作られています。「畑の肉」とも言われる大豆はたんぱく質が豊富で、そのほかの栄養素もバランスよく含まれています。また、肌のうるおいやハリを保つ働きのあるイソフラボンという成分も含まれます。

12日 (月) **切り干し大根のサラダ** **さばのしょうが煮**

ごはん スタミナスープ

さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くする栄養が多く含まれています。さばの他にも、かつおやいわしなどの青魚とよばれる魚には脳を活性化させる栄養がたくさん含まれます。

13日 (火) **もやしの和え物** **ちくわの磯辺天ぷら**

ごはん 厚揚げのみそ汁

もやしは、畑ではなく工場で作られます。大豆などの豆を暗いところで芽をださせ、本葉が開かないうちに収穫したものです。もやしの主な栄養素は、食物繊維です。食物繊維は体のそうじをする働きがあります。

14日 (水) **ツナサラダ** **スティックドッグ**

ごはん アスパラのクリーム煮

コッペパンは終戦直後の食糧難の時期、小麦粉と脱脂粉乳で作られ、学校給食で食べられるようになりました。今日のコッペパンには切れ目が入っているので、スティックドッグとサラダをはさんで食べましょう。

15日 (木) **ひじきサラダ** **厚焼きたまご**

ごはん 鶏とワカメのスープ

ニワトリは卵からふ化して、どのくらい経つと、卵を産むのでしょうか。卵からふ化して、140日～160日で卵を産み始めます。今は卵不足で卵の値段が上がっています。感謝の気持ちをもって大切に食べましょう。

16日 (金) **サラ玉ちゃん和え** **きびごのかりかりフライ**

ごはん かしわ汁

ふるさとくまさんデー「天草の味」

五福米(ごふくまい)には、黒米、赤米、緑米、香り米、もち米が入っています。天草市新和町で作られたお米です。いつものご飯と味を比べながら食べてください。

19日 (月) **チーズサラダ** **グリルチキンのソースがけ**

ごはん ミルクパンにらたまスープ

給食はみなさんの生活や成長のことを考えて、バランスよく栄養素が取れるように考えられています。給食を残さずに食べるとたんぱく質・ビタミン・ミネラルが摂取できて、元気に過ごすことができます。

20日 (火) **まめまめサラダ** **れんこんのはさみ揚げ**

ごはん 根菜汁

食事のマナーを考えて給食を食べていますか?食事のマナーの多くは自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人やまわりの人みんなが、楽しく気持ちよく食事をするための工夫です。

21日 (水) **ささみの和え物** **鯛の塩焼き**

ごはん かつおのそぼろ煮

天草産鯛の日

今日の鯛は御所浦町の浦田水産さんから、頂きました。天草で育った鯛は年間を通じて脂ののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。塩焼きで、鯛本来のおいしさを味わいながら、感謝の気持ちで食べましょう。

22日 (木) **そくせき漬け** **鶏のてりやき**

ごはん 魚そうめん汁

さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くする栄養が多く含まれています。さばの他にも、かつおやいわしなどの青魚とよばれる魚には脳を活性化させる栄養がたくさん含まれています。

23日 (金) **和風サラダ** **アジのハーブフライ**

ごはん アスパラスープ

天草宝島デー:アジ

天草のアジは、5月～8月によく獲れます。天草のアジはコリコリした食感でうまみがあります。うちのひとと魚釣りアジを釣った経験がある人もいないのでしょうか。給食ではハーブで香りをつけたフライにしています。

26日 (月) **パンサンヌー** **焼きチヂミ**

ごはん オニオンスープ

チヂミは、小麦粉にニラや玉ねぎなどの野菜を混ぜて薄く焼いたものです。韓国では雨の日に食べる習慣があるそうです。チヂミを焼く音と雨の降る音が似ているからだそうです。

27日 (火) **おかかあえ** **千草焼き**

ごはん のつぺい汁

千草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ様々な具材を加えて焼いた料理です。名前の由来は、まるで千種類もの具材が入っているかのようにたくさんの具材が入っているところからきています。

28日 (水) **れんこんサラダ** **アンサンブルエッグ**

ごはん 黒糖パン ラピオリのスープ

れんこんにはビタミンが多く含まれており、疲れをとったり、肌荒れを防ぐはたらきがあります。また、おなかの掃除してくれる食物繊維も豊富で、体を内側からきれいにしてくれます。

29日 (木) **ほうれんそうのごまあえ** **野菜コロック**

ごはん あおさ汁

天草では穏やかな波の入り江を利用して、あおさの養殖が行われています。あおさにはたんぱく質やマグネシウム、カルシウムなどの栄養素が多く含まれています。汁物のほかに、卵焼きや天ぷらの衣にまぜてもおいしいです。

30日 (金) **フルーツ白玉**

ごはん 夏やさいカレー

給食の人気メニューカレーが生まれたのはインドです。気温が40～50度にもなる暑い国のインドで食欲を増して、胃にもたれない料理ということでつくられたのがカレーの始まりです。