



# 6月 給食指導表 (小学校)

2024. 6 本渡学校給食センター



**今月の天草宝島デー**

- ・なす 4日(火)
- ・きゅうり 7日(金)
- ・天草産豚肉 24日(月)

**よくかんで食べよう**

歯と口の健康週間

**歯と口の健康を保つには？**

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

3日(月)

**しそきくらげあげ 五目卵焼き**

ごはん せいとん団子汁

卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。また、料理にも幅広く活用され、料理によってはゆで卵や目玉焼きなど、短時間で簡単に作ることができます。朝ごはんにもおすすめの食材です。

4日(火)

**ナムル ひじきシューマイ②**

ごはん マーポーなす

天草宝島デー：なす

今日は天草産の「なす」を使っています。なすは夏から秋が旬の野菜で90%が水分でできています。体を冷やす働きもあるため、夏に良い食べ物です。

5日(水)

**かにかまサラダ**

揚げパン コソツメスープ

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。今日の揚げパンは、コッペパンを揚げて、砂糖、きな粉、塩をまぶして、各クラスに数えて入れています。給食のメニューの中でも一位に値するぐらい大変な調理工程の献立です。

6日(木)

**昆布あえ さばごまみそ煮**

ごはん 肉じゃが

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、頭のぼろぼろ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。

7日(金)

**きゅうりドレッシング和えのたまご**

とりごはん げんじつ汁

天草宝島デー：きゅうり

夏の時期は、天草で多くの「きゅうり」が栽培されています。おいしい時期は6月～8月頃です。夏が旬の野菜ですが、今は一年中まわっています。また、きゅうりには、体にたまった熱をとるはたらきがあります。

10日(月)

**かわりあえ かみがみハンバーグ**

ごはん 五目汁

かわかみメニューの日

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。

11日(火)

**フルーツカクテル**

ごはん ポークカレー れんこんのはさみ揚げ

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。

12日(水)

**枝豆サラダ トマトオムレツ**

米粉パン 肉団子スープ

枝豆は夏野菜の一つで、6月～7月頃に収穫されます。枝豆はビタミンB1とB2が多く含まれていて、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。

13日(木)

**ごま酢あえ さわらフライ**

ごはん 筑前煮

ちくぜん煮はさといも、れんこん、ごぼうなどたくさんの野菜と鶏肉を炒めてつくる人気の煮物です。「ちくぜん」とは福岡県のちくぜん地方のことで、そこで作られていた料理なのでちくぜん煮と呼ばれるそうです。

14日(金)

**ひじきの和え物 れんこんつくね②**

ごはん じゃがいものみぞれ汁

今の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。

17日(月)

**玉ねぎドレッシング和え クリスピーチキン**

ごはん ワンタンスープ

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。

18日(火)

**きんぴら ちくわの磯部揚げ**

ぶち丸ごはん い草そうめん汁

ふるさとくまさんデー「八代の味」

「い草」は八代で多く作られている量の原料です。八代平野のほとんどは干拓地で、用水にも恵まれているため、「い草」の生産量は日本一です。「い草そうめん」には、食べられるように加工した「い草」が入っています。

19日(水)

**シーザーサラダ てりやきパティ**

みかん果汁

カット丸パン ポークピーンズ

今日のパンには切れ目が入っているので、お好みでパティやサラダをはさんで食べましょう。また、パンは手を使って食べるので、食事前の手洗いをしっかり行いましょう。

20日(木)

**パンパンジーサラダ チヂミ**

ごはん 春雨スープ

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。

21日(金)

**ごまネーズ和え いわし梅煮**

ごはん はんぺん汁

食事のマナーを考えて給食をたべていますか？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。

24日(月)

**ほうれん草の和え物 れんこんとひき肉の照焼**

ごはん 豚汁

天草宝島デー：天草産豚肉

今日は天草産の豚肉を使っています。豚汁は食べると体がぽかぽかあたたまってきますね。豚汁には、食物繊維、カリウム、カロテンなどの栄養が多く含まれ、元気になる汁物です。

25日(火)

**かつのりサラダ グリルチキンソースがけ**

ごはん わかめスープ

わかめは昔から食べられている海藻で、ミネラルをたくさん含む海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり含まれています。特に骨をつくるカルシウムや、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが多く入っています。

26日(水)

**イタリアンサラダ レモンパジルナゲット②**

あじさいゼリー ソフトフランスパン マカロニクリームスープ

さまざまな料理に幅広く活用できる玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれる栄養が含まれています。また、おいしい玉ねぎの選び方はゆがみがなく丸い形のものや、身がたく、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。

27日(木)

**いんげんのごま和え ししゃもフライ**

わかめごはん かしわ汁

献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。

28日(金)

**もやし中華和え ぎょうざ②**

ごはん タイピーエン

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。