



6月 こんだてよていひょう

2022 水上村学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		6月 ひとくちメモ			
						きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
2	木		アジどん	牛乳	ほうれんそうサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじ ツナ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ほうれんそう きゅうり レモン にんじん えのきたけ しいたけ キャベツ	小 612	中 738	27.1 32.8	あじにはDHAやEPAという、体に良い油が多く含まれています。これらは血液をサラサラにし、脳の働きを活性化するのはたつきがあり、学習能力の向上にも期待できます。		
3	金		むぎごはん	牛乳	やきにく さっぱりキャベツ とろとろコンスープ	こめ むぎ さとう はちみつ ごま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	たまねぎ りんご トマト レモン にんにくのめ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ とうもろこし	小 605	中 743	23.1 28.3	今日は、みなさんの好きな「焼き肉」です。焼き肉のタレは、給食センターで手作りしています。いろいろな調味料と玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにくをミキサーにかけて作りました。		
4	土													
5	日													
6	月	歯と口の健康週間	むぎごはん	牛乳	サバのみそに かみかみピーズ さといもじる	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば みそ だいたち りめん こんぶ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん しいたけ	小 617	中 761	25.9 31.5	かみかみピーズは、大豆やしらすなどを炒めて味付けしたかみごたえのあるメニューです。		
7	火		むぎごはん	牛乳	とりにくのチリソース カルシウムサラダ こんぶいりちゅうかスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめん あつあげ チーズ たまご こんぶ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	小 678	中 837	27.3 33.9	「カルシウムサラダ」には、野菜の他にカルシウムが豊富なチーズやちりめんが入っています。カルシウムは骨や歯のもとになります。		
8	水		ポークカレー	牛乳	かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト ごぼう きゅうり きくらげ	小 669	中 823	20.5 24.4	今日は「かみかみサラダ」です。かみごたえのあるごぼうやきくらげなどを使用しました。		
9	木		むぎごはん	牛乳	ごぼうメンチカツ もやしのごまあえ 里芋のみそしる	こめ むぎ あぶら さといも さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく	もやし にんじん きぬさや ねぎ えのきたけ ごぼう たまねぎ	小 652	中 826	20.4 24.7	噛み応えのある「ごぼう」に多く含まれる食物繊維には、お腹の調子を整える効果があります。今日はごぼうが入ったメンチカツです。		
10	金		かみかみどん	牛乳	ささみのスープ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ きわかめ	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たけのこ もやし ほうれんそう しいたけ	小 594	中 725	23.4 28.1	かみかみ丼は豚肉と一緒にごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく、たけのこ、茎わかめを炒めています。野菜たっぷりなので丼にしてもしっかり噛むことができるメニューです。		
11	土													
12	日													
13	月		小5年中止	むぎごはん	牛乳	トマトオムレツ やさしいマリネ しろいんげんのクリームスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	きゅうり トマト たまねぎ にんじん しめじ パセリ	小 635	中 792	21.0 26.2	マリネとは、食材を酢やレモン汁、香辛料につけるフランスやイタリア料理で主に肉や魚の下ごしらえに使われる調理法です。給食ではキュウリやトマトを酸味の効いたタレで和えています。	
14	火			グリーンピースごはん	牛乳	いわしのしょうがに きゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる	こめ むぎ ごま さとう	ちりめん ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ いわし みそ	グリーンピース きゅうり みかん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	小 604	中 746	22.5 27.0	今が旬の「グリビ」です。昔からこの時期に「グリビ」を塩味で炊き込むごはんは季節の料理として食卓に出ました。今の時期しか食べられない旬の「グリビ」を味わってください。	
15	水			ビビンバ	牛乳	じるビーフン	こめ むぎ さとう ごま ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	わらび えのきたけ たけのこ しいたけ にら もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	小 616	中 754	25.1 30.5	ビビンバは韓国料理の混ぜご飯で「ビビムバブ」ともいいます。韓国語で「ビビム」は混ぜる、「バブ」はごはんという意味を表します。	
16	木		むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに スタミナサラダ いっしょくいりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら しらたき あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ にんにく グリンピース	小 671	中 824	27.8 33.4	今日は「ふるさとくまさんデー」です。今日はじゃがいもの紹介です。給食では「じゃがいものそぼろ煮」にしました。		
17	金	小5年中止	むぎごはん	牛乳	しゃけのチーズフライ グリーンサラダ ポテトスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しゃけ チーズ あおさ	ブロッコリー キャベツ しめじ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん	小 681	中 791	23.2 25.6	今日は「鮭のチーズフライ」です。鮭は川で生まれ、海で大きく育ち、また生まれた川に帰ってきます。日本の川で生まれた鮭はアメリカまで旅をして帰ってくるそうです。		
18	土													
19	日													
20	月		むぎごはん	牛乳	さかなのオーロラソース もやしのピーナツあえ とうにゅうスープ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ピーナツ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうにゅう	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん パセリ	小 707	中 857	25.7 30.4	オーロラソースとはケチャップとマヨネーズを混ぜたオレンジ色のソースです。フランス語では「ソース・オロール」と呼ばれ、オロールとは夕焼け・明け方の空の色という意味です。		
21	火		むぎごはん	牛乳	まつかぜやき ごもくきんぴら のっぺいじる	こめ むぎ ごま さといも こんにやく あぶら でんぶん パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ だいたち ぶたにく さつまあげ あつあげ	ねぎ ごぼう にんじん いんげん だいこん しいたけ	小 714	中 875	27.7 33.4	「松風焼き」とは、ひき肉、豆腐、卵を混ぜて型に並べた後、和菓子の「松風」のようにごまを散らして焼いた料理のことをいいます。		
22	水		むぎごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため ツナサラダ すましじる	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ かまぼこ とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが きゅうり ねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ	小 614	中 751	27.0 32.6	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復に効果があります。みそと一緒に食べると、ミネラルや食物繊維も摂れるので、暑い時期にぴったりな組合せです。		
23	木		むぎごはん	牛乳	とりにくのからあげ トマトサラダ キャベツのみそしる	こめ むぎ でんぶん ピーナツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ	きゅうり たまねぎ トマト ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	小 644	中 812	22.9 29.0	今日は給食センター手作りの「鶏肉のからあげ」です。鶏もも肉に、にんにくや塩こしょうで下味をつけ、油で揚げるシンプルでジューシーな、からあげです。		
24	金	岩野小中止	むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ シューマイ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう	小 706	中 843	24.9 28.9	春雨の原料は主に緑豆、じゃがいも、さつまいもの3つに分かれます。給食では熱に強くスープや煮物でも溶けにくい緑豆春雨を使っています。		
25	土													
26	日													
27	月	中学校中止	むぎごはん	牛乳	ちりめんチヂミ ひじきのナムル とうふとわかめのスープ	こめ むぎ こめこ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご ひじき とうふ わかめ チーズ	にら キムチ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	小 597	中 —	20.6 —	今日は「ちりめんチヂミ」です。チヂミは韓国料理のひとつで、様々な食材を溶いた小麦粉などと合わせ、平たく焼いたもので、韓国風お好み焼きとも呼ばれます。		
28	火		むぎごはん	牛乳	さかなのパンこやき りんごのサラダ やさしいスープ	こめ むぎ パンこ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	パセリ ほうれんそう キャベツ りんご とうもろこし にんじん たまねぎ きぬさや	小 584	中 729	23.0 29.4	今日は「魚のパン粉焼き」です。ホキという白身の魚にパセリやパン粉をまぶして焼いています。ホキはニュージーランドなどで多くとれる魚です。		
29	水		かつどん	牛乳	まごわやさしいサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さつまいも さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいたち わかめ ちりめん	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ こまつな えのきたけ キャベツ	小 697	中 852	23.8 28.6	「まごわやさしい」とは、豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもなど、栄養がたくさんとれる食べ物の頭文字を表わしています。		
30	木		わかめごはん	牛乳	やきビーフン ごもくじる ゴマだんご	こめ むぎ ビーフン あぶら ごまあぶら さといも こんにやく ごま もちごめ あずき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きぬさや	小 632	中 789	20.9 25.9	今日は「わかめごはん」です。わかめにはお腹の調子をよくする食物繊維や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。		

* 献立は都合により変更する場合があります。



6月給食だより

令和4年6月
水上村学校給食センター



6月は国が定める「食育月間」です。心身の健康には規則正しい食生活が欠かせません。自分自身の食生活を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健康的な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にいただければと思います。

6月1日は「牛乳の日」

→ 国連食糧農業機関 (FAO) が乳製品や牛乳生産者への理解を深めることを目的に定めています。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。
(詳しくは①を参照)

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。
(詳しくは②を参照)

① 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

②

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

よく噛んで食べると、脳の働きがよくなるほか、唾液が病原菌の増殖を防ぐなど、体にとてもいい効果があります。学校やお家でもしっかり噛むことをこころがけましょう。

オススメ！ かみかみおやつ

よくかんで食べる

かみごたえのある食べものを取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。



※小さな子ども（5歳以下）がナッツを食べる際は、窒息や誤嚥に気を付けてください。

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒予防の三原則

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまですが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

付けない

- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。

増やさない

- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

やっつける

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。