



令和6年 6がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー	ひとことメッセージ			
				ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	そた					
3	げつ	むぎごはん	かきあげうどん えだまめサラダ あじつけのり	こめ あぶら むぎ うどんめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あじつけのり	ねぎ えだまめ にんじん キャベツ やさいかきあげ だいこん きゅうり	うすくち こいくち みりん けずりぶし す こしょう	664 856.0	「歯と口の健康週間」に合わせ、今週は、よくかんで食べるメニューを多く取り入れました。よくかんで、だえきをしっかりと出すことは、健康な体づくりにとても大切です。			
4	か	むぎごはん	みそだんごじる さばのてりやき かわりあえ	こめ ごま むぎ だんご	ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ さば こんぶ	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ きゅうり しいたけ つぼづけ	にぼし さけ	658 887.0	今月は食育月間です。毎日の食事は、主食、主菜、副菜をそろえると栄養素をバランスよくとれると言われてます。今日の主食、主菜、副菜は何でしょう？			
5	すい	むぎごはん	やさしおデー			はるさめじる あつあげのみそいため ふりかけ・ヨーグルト	こめ はるさめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ちゅうかふうつくね あつあげ ぶたにく だいた ふりかけ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ビーマン にんにく しょうが	けずりぶし みりん トウバンジャン こんぶ さけ うすくち こしょう しお オイスターソース	623 853.0	今日は、薄味の給食です。春雨汁は、昆布とかつお節でだしをとりました。うま味の効果で、薄味でもおいしく感じられます。子どもの時期から、薄味に慣れておきましょう。
6	もく	カットいりパン	クラムチャウダー ごぼうのメンチカツ アーモンドサラダ	パン じゃがいも あぶら バター マヨネーズ (たまごなし) こめこ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにゅう(チャウダーよう) いんげんまめピュー チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ワイン ガラスープ しお こしょう す	632 871.0	よくかむと、脳の働きをよくしたり、あごの発達、歯並びなどもよくします。今日は、ごぼうが入ったメンチカツ、サラダのアーモンドが、かみごたえのある食品です。			
7	きん	むぎごはん	まごわやさしいみそしる いわしのうめに ごもくきんぴら	こめ さとう むぎ じゃがいも ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ みそ とうふ いわしうめに あげ きわかめ ぎゅうにく さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	にぼし こいくち みりん	572 772.0	「まごわやさしい」とは、健康な食生活に取り入れたい頭文字を覚えやすくしたものです。「ま」は、豆、「ご」は、ごま、「わ」は、わかめ、「や」は、野菜、「さ」は、魚、「し」はしいたけ、「い」は芋類です。			
10	げつ	ちゅうかどんぶり	(ちゅうかどんぶのぐ) あげギョーザ きゅうりのいちみづけ	こめ でんぶん むぎ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ギョーザ ぶたにく いか	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり もやし しいたけ しょうが にんにく	オイスターソース いちみちがらし す こいくち うすくち ガラスープ しお さけ	605 823.0	今日の餃子は、肥後餃子という名前です。熊本産のキャベツ、にら、玉ねぎなどを使っています。また、食塩の量を少なくして作りました。			
11	か	むぎごはん	にらたまじる さかなとじゃがいものオーロラソース	こめ でんぶん マヨネーズ (たまごなし) むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご かにかま たら	たまねぎ にんじん にら えだまめ	だしこんぶ ケチャップ けずりぶし うすくち す ワイン こいくち みりん	687 906.0	にらについて 1年中出回っていますが、旬は3月～5月です。旬の時期のには、柔らかく、香りよいと言われます。にらの香りと卵の味わいがよく合う汁物です。			
12	すい	キムチごはん	かぼちやのみそしる とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ	はくさいキムチ にら ねぎ にんじん かぼちや えのきたけ たまねぎ コーン	さけ こいくち にぼし	534 695.0	とうもろこしは、合志市でも多くとれる食材です。6月が旬で、おいしい時期です。とうもろこしを味わって食べましょう。			
13	もく	こめこパン	トマトスパゲッティ フルーツあんじん	こめこパン オリーブゆ さとう スパゲッティ あんじんどうふ	ぎゅうにゅう ベーコン いか チーズ	にんにく たまねぎ ホールトマト にんじん しめじ トマトピューレ パセリ みかん バイン おうとう	ワイン ケチャップ コンソメ ガラスープ バジル	647 848.0	スパゲッティは、イタリアの麺です。日本でとれる小麦粉とちがって、作られたデュラム小麦という小麦から作られます。「細くてかわいらしいも」という意味があるそうです。			
14	きん	キーマカレー	(キーマカレーウ) かいそうサラダ	こめ あぶら むぎ さとう すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいた	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ホールトマト かいそうミックス キャベツ きゅうり	カレールウ ワイン カレーニ コンソメ こしょう ケチャップ ソース す	614 832.0	海藻サラダの中には、様々な種類の海藻が入っています。ミネラルの宝庫ということで、健康食材のひとつとして欧米でも人気が出ているそうです。			
17	げつ	むぎごはん	クイツィオのスープ ふりふりちゅうかいため	こめ あぶら むぎ ビーフン ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	ガラスープ しお こしょう さけ こいくち トウバンジャン す うすくち	593 811.0	ぶりぶり中華めには、こんにやくが入っているのが特徴です。鶏肉と野菜などを炒め、醤油、酢、砂糖にトウバンジャンを加えた味付けで仕上げます。			
18	か	むぎごはん	キャベツのよしのじる ぎゅうにくコロケ ごもくにまめ	こめ あぶら むぎ ぎゅうにくコロケ でんぶん こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ かまぼこ だいた こんぶ	にんじん キャベツ えのきたけ	けずりぶし うすくち こんぶ しお こいくち みりん	671 860.0	今日の、かみごたえのあるメニューは、五目豆です。よくかむと、だ液がたくさん出ます。健康な体づくりに多くの効果がありますよ。			
19	すい	むぎごはん	ふるさとくまさんデー (熊本市)			マーボーナス はるさめのすのもの ふりかけごはんのとも	こめ あぶら むぎ さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいた みそ チキンハム ふりかけ しいたけ にんにく きゅうり きくらげ	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんじん キャベツ	トウバンジャン こいくち みりん さけ うすくち す しお	580 791.0	今日の、ふるさとくまさんデーは、熊本市で多くとれる、なすを使った料理です。なすは、インドが原産で、日本には、奈良時代に入ってきたといわれます。英語では、形が似ているので「エッグプラント」といいます。
20	もく	ミルクパン	かぼちやのポタージュ アンサンブルエッグ メロン	さとう でんぶん バター パン じゃがいも こめこ あぶら	たまご ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう(ポタージュよう) いんげんまめピューレ	たまねぎ パセリ かぼちや にんじん メロン	ガラスープ しお こしょう	642 838.0	全国のメロン生産量ランキングによると、熊本県は、3位に入っています。熊本産のおいしいメロンを味わってみましょう。			
21	きん	むぎごはん	なつのっぺいじる さかなのレモンなんぼん のりのつくだに	でんぶん こむぎこ こめ あぶら むぎ さとう	ホキ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ k	なす かぼちや とうがん えだまめ たまねぎ ビーマン レモン	けずりぶし こんぶ うすくち さけ	565 787.0	のっぺい汁の中身を変えて、夏にとれる食材で作ったのっぺい汁です。なす、かぼちや、とうがん、枝豆が入っていますよ。			
24	げつ	むぎごはん	コーンたまごスープ メバルしおこうじやき ポテトサラダ	こめ でんぶん むぎ あぶら マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご メバルしおこうじづけ クリームコーンにんじん きゅうり	コーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ クリームコーンにんじん きゅうり	うすくち しお ガラスープ こしょう	624 841.0	じゃがいもは、いも類ですが、ビタミンCが多いのが特徴です。ヨーロッパでは「畑のりんご」と呼ばれているそうです。			
25	か	さんしょくごはん	(さんしょくごはんのぐ) けんちんじる わかめのごまだれあえ	こめ むぎ さとう あぶら すりごま ねりごま ごまあぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう だいこん えのき ねぎ キャベツ きゅうり コーン	こんぶ けずりぶし こいくち みりん さけ しお うすくち こいくち す	580 778.0	わかめなど、海で育つ海藻には、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が多く含まれ、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。			
26	すい	むぎごはん	しおにくじゃが アーモンドサラダ	こめ しらたき むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり	うすくち さけ みりん しお す こしょう	577 786.0	いつもの肉じゃがには、しょうゆを多く使っていますが、今日は、塩とうすくちしょうゆで味をつけています。			
27	もく	ソフトフランスパン	パリ 2024 オリンピック			ガルビュール あじフライ ラタトゥイユソース みかんジャム	パンこ こむぎこ ジャム ソフトフランスパン あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	あじ ベーコン ぎゅうにゅう いんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ ホールトマト キャベツ にんにく やさいミックス	しお うすくち こしょう コンソメ ガラスープ ケチャップ	625 795.0	今年の夏は、フランスのパリでオリンピックが開催されます。今日は、フランスの料理を味わってみようという計画しました。ガルビュールとは、ベーコン、野菜、豆を煮込んだ料理です。
28	きん	むぎごはん	もずくのみそしる ぶたとゴーヤのいためもの れいとうパイン	こめ あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ もずく みそ ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん にがうり えのき しょうが パイン	にぼし さけ うすくち こいくち	559 756.0	今日は、沖縄の料理です。沖縄の食文化は長寿食として注目されています。海藻や、豚肉などが多く使われます。			

*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
 *献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 *エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

☆お知らせ☆ 合志市では、6月から9月まで、中学生の牛乳は250mlになります。(価格の差額は、市より補助されます。)
 牛乳は、成長に必要な栄養分を多く含んでいます。しっかりと飲みましょう。

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

きゅーたん
©少年写真新聞社2024

よくかんで食べてむし歯予防

よくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が溶けるのを助たりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかみだれません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024

残さず食べて食品ロスを削減

また食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまつので、残さず食べるようにしましょう。また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを食べる時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。

©少年写真新聞社2024