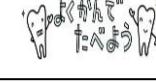




6月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			スティック エネルギー (kcal)	えいようりょう たんぱく しつ(%)	ひとくちメモ			
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる						
2	月				むぎごはん	牛乳	さかなのヨーグルトソース やさいのマリネ ポテトスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ジャガイモ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン いんげん ヨーグルト	たまねぎ バセリ レモン きゅうり キャベツ にんじん しめじ トマト	I 590 II 721 III 797	20.0 24.4 26.0	魚のヨーグルトソースは、ヨーロッパ風の調理法で、ヨーグルトの酸味が魚のうまみを引き立てます。魚にはたんぱく質が豊富で、成長期に必要な栄養がしっかり取れます。			
3	火				むぎごはん	牛乳	まーぼナス もやしのごまあえ ひじきふりかけ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ ひじき ぶたにく あつあげ	なす にんじん たけのこ たまねぎ もやし きぬさや ねぎ	I 530 II 648 III 719	18.8 23.0 25.0	「麻婆茄子」は中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、豆板醤という調味料を用います。			
4	水	歯と口の健康週間			むぎごはん	牛乳	やきにく かみかみサラダ ささみのスープ	こめ むぎ あぶら アーモンド でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう さきいか ささみ ぶたにく みそ	たまねぎ りんご トマト とうもろこし にんにくのめ キャベツ キュウリ ねぎ	I 544 II 664 III 736	23.7 28.9 31.5	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。 			
5	木				むぎごはん	牛乳	ごぼうメンチカツ パンパンジーサラダ なめこじる	こめ むぎ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ささみ わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく だいす	きゅうり トマト なめこ にんじん たまねぎ ごぼう	I 548 II 670 III 717	21.2 26.0 26.7	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。			
6	金				むぎごはん	牛乳	あつやきたまご カルシウムサラダ のっぺいじる	こめ むぎ アーモンド さといも こんにゃく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう たまご あつあげ しらす チーズ	キャベツ キュウリ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	I 550 II 672 III 726	20.6 25.2 26.0	「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。			
7	土															
8	日															
9	月				むぎごはん	牛乳	とりにくのからあげ ごまじゃこサラダ こまつのみそしる	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ みそ しらす	たまねぎ キャベツ キュウリ こまつな にんじん えのきたけ	I 572 II 699 III 799	21.4 26.2 30.0	ちりめんじゃこ（しらす）は、小魚を丸ごと食べることができます。みそ汁の小松菜にもカルシウムが多く含まれています。			
10	火				むぎごはん	牛乳	さかなのピカタ かみかみビーンズ ポトフ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご だいす しらす こんぶ とりにく ウインナー	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	I 552 II 674 III 752	24.3 29.7 32.8	かみかみビーンズは、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。 			
11	水				むぎごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン チョレギサラダ わかめスープ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ みそのり とうふ かまぼこ とりにく	レタス キュウリ トマト にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	I 572 II 699 III 780	24.3 29.7 33.0	今日はヤンニヨムチキンです。揚げた鶏肉を韓国風の甘辛いタレに絡めています。ヤンニヨムとは「味付けされた」という意味で、韓国風の甘辛い味付け肉のことをそう呼んでいます。			
12	木				むぎごはん	牛乳	サケのマヨネーズやき ひじきのにもの つみれじる	こめ むぎ マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ ヨーグルト みそ あおのり ひじき あぶらあげ たら だいす	にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	I 531 II 649 III 738	24.3 29.7 34.2	鮭の身はサーモンピンクと言われるように赤みがかった色をしています。赤身魚と思われがちですが、実は白身魚の仲間で、エサにエビやカニを食べる所以が赤くなるそうです。			
13	金				カラフルピラフ	牛乳	チリコンカン クリームスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし しめじ パセリ	I 620 II 758 III 846	22.0 26.8 29.8	チリコンカンは、メキシコやアメリカ南部で生まれた肉と豆のビリ辛トマト煮込みです。チリが唐辛子、カンが肉、間のコンは接続詞の「と」なので、直訳では「唐辛子と肉」となります。			
14	土															
15	日															
16	月				むぎごはん	牛乳	サバのたつたあげ カリカリきゅうり たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	I 579 II 707 III 819	21.6 26.4 30.6	「カリカリ和え」は大根のごぶ漬けと一緒にキャベツときゅうりを和えた料理です。塩やしょうゆなどの味付けはせず、ごぶ漬けの塩気だけで味付けしています。			
17	火				グリンピースごはん	牛乳	ぶたにくとなすのみそいため とうふのすまじる	こめ むぎ ごま あぶら さとう	しらす ギュウにゅう みそ ちくわ とうふ ぶたにく	グリンピース なす たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ きくらげ もやし ねぎ	I 478 II 584 III 650	19.5 23.9 25.7	グリンピースはえんどう豆を剥いた中身の粒の状態をしています。ほかにも、枝豆の中身は大豆だったりなど、さやと中身で名前が変わる豆が存在します。			
18	水				おやこどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの いっしょくいりこ	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし しらす いりこ わかめ	にんじん たまねぎ きぬさや かまぼこ かつおぶし しらす いりこ わかめ	I 519 II 635 III 694	21.5 26.3 28.3	親子丼の名前の由来は、鶏肉（親）と卵（子）が一緒にになっているからです。反対にお肉が豚肉や牛肉などの場合、他人丼と言つたりもします。			
19	木				むぎごはん	牛乳	とりにくのオイスター焼き コロコロサラダ エビだんごスープ	こめ むぎ さとう マヨネーズ はるさめ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう えび わかめ とりにく ちくわ	にんじん キュウリ しいたけ えのきたけ たけのこ ねぎ	I 582 II 712 III 782	23.3 28.5 31.0	オイスターソースは牡蠣のエキスをとろみがつくまで煮詰めて作るソースです。牡蠣のうま味が濃縮した味で、様々な料理に使われています。			
20	金				カツカレー	牛乳	ハムサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぶたにく ばんこ でんぶん	にんじん なす たまねぎ キュウリ いんげん トマト しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	I 635 II 777 III 869	22.1 27.0 29.4	中体連の間近に迫った今日は、「試合に勝つ」意味を込めてカツカレーにしました。選手のみなさんは、練習の成果を十分発揮して頑張ってください。			
21	土															
22	日															
23	月				指定休業日											
24	火	世界販売の開催万博会記念			フォカッチャ	牛乳	シェバーズパイ ブロッコリーサラダ ベジタブルスープ	こむぎこ あぶら じやがいも あぶら こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ギュウにゅう ツナ ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー グリンピース	I 437 II 534 III 596	19.6 24.0 26.4	「シェバーズパイ」はイギリスの伝統的な料理です。パイという名前ですが、生地の代わりにマッシュポテトを使っているのが特徴です。			
25	水				バターライス	牛乳	ラタトウイユ コーンポタージュ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ パセリ にんじん かぼちゃ とうもろこし	I 576 II 704 III 791	17.6 21.5 23.3	「ラタトウイユ」は南フランスで有名な家庭料理です。トマトソースをベースに、いろんな野菜を煮込むのが特徴で、家庭によって味が異なるそうです。			
26	木				ガバオライス	牛乳	だいすとイリコのカントウ トムヤムクン	こめ むぎ さとう アーモンド はちみつ あぶら くろさとう	ぎゅうにゅう だいす いりこ えび ぶたにく あぶら くろさとう	たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム きくらげ レモン	I 621 II 759 III 860	28.6 35.0 39.7	ガバオライスは、甘辛いひき肉をご飯にかけて食べます。トムヤムクンはピリ辛が特徴のスープです。タイの気候はジメジメしているので、甘辛い味付けが多いのが特徴です。			
27	金				ナシゴレン	牛乳	スタミナサラダ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ささみ ギュウにゅう ぶたにく ベーコン かまぼこ えび	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ キュウリ えのきたけ にんにく チンゲンサイ しいたけ	I 500 II 612 III 700	22.4 27.4 30.8	ナシゴレンはインドネシア風のチャーハンで、エビやお肉をご飯と一緒に甘辛い味付けで炒めています。レモンなどの果汁をかけて、酸味を加えるのが特徴です。			
28	土															
29	日															
30	月				ざっこごはん	牛乳	ごもくきんぴら だんごじる	こめ こんにゃく ごま さとう むぎ あかもく くろまい きび あぶら しらたまこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす	ごぼう にんじん いんげん しめじ ねぎ	I 578 II 706 III 790	19.5 23.9 26.0	雑穀ごはんには、米、麦、赤米、黒米、きびなどが入っています。白ご飯に比べ食物繊維やミネラルが豊富な他、腹持ちがいいという特徴があります。			

*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7年6月
水上村学校給食センター



6月は 食育月間 です!

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

しょくいく そだ た ちから
● 食育で育てたい「食べる力」



しょくいく き ほん ほう せい てい ねん
● 「食育基本法」制定から20年

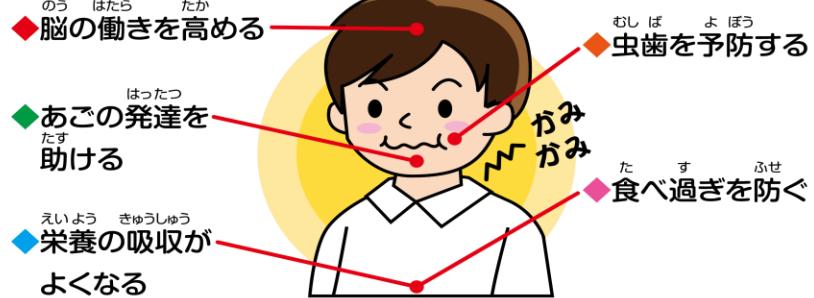
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、食料自給率など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となります。しかし、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

けんこう からだ
健康な体づくりは よくかむことから!

みんなは食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、おいしく感じられるだけでなく、虫歯を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



え こ う か
「よくかむ」ことで得られる効果



こうちょうせんせい い
校長先生も言っていた「明るく、楽しく、元気な水上学園」にするために

まずは
元気な体を作りましょう



そのためには

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう



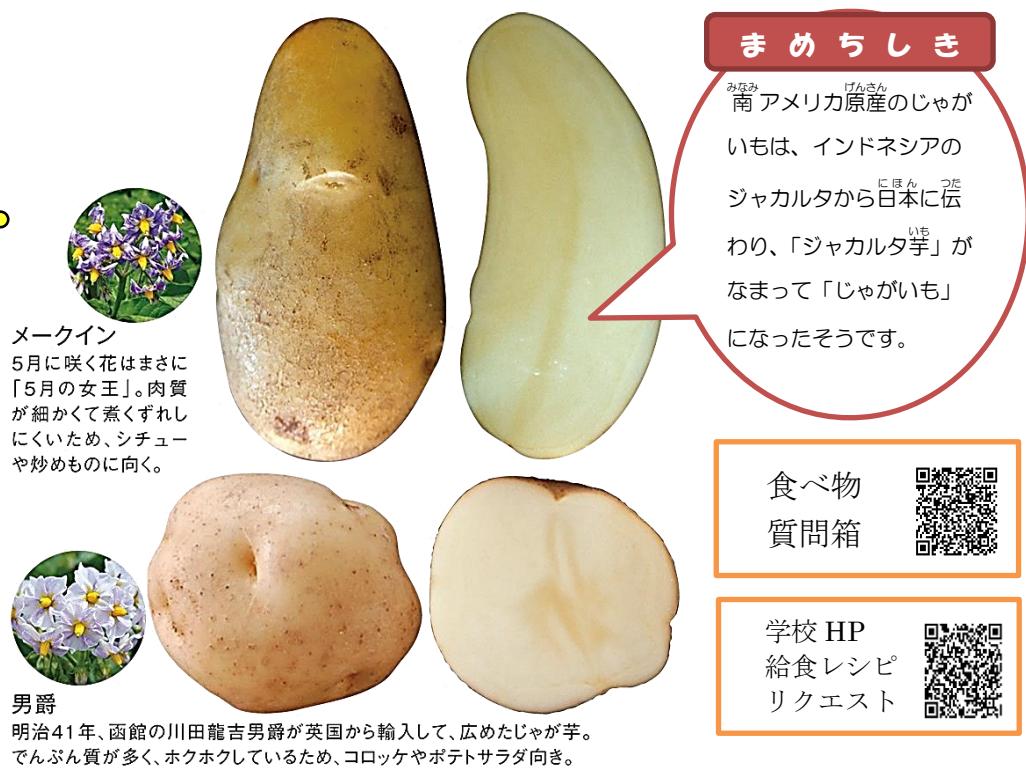
こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材

じゃがいも



- ★旬(品種により違います)…5～6月
- ★全国1位の生産地…北海道
- ★熊本県の主な産地は?…八代・玉名

◆5～6月に出回るものを「新じゃが」といいます。
◆通常、野菜などに含まれるビタミンCは加熱すると水に溶け出しやすいですが、じゃがいもは加熱するとデンプんが固まって芋の中にビタミンが留まるため、損失が少ないので特徴です。



食べ物質問箱



学校HP
給食レシピ
リクエスト

