



# 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			ステータス	えいようりょう		ひとくちメモ
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ	あか	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
2	月				むぎごはん 		さかなのヨーグルトソース やさしいマリネ ポテトスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも 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 パセリ レモン きゅうり キャベツ にんじん しめじ トマト	I II III	590 721 797	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と取れます。
3	火				むぎごはん 		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 II III	530 648 719	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 		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 きゅうり ねぎ にんじん もやし ほうれんそう しいたけ	I II III	544 664 736	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 		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 だいず	きゅうり トマト なめこ にんじん たまねぎ ごぼう	I II III	548 670 717	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 		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 こんにやく 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 きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ	I II III	550 672 726	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 		とりにくのからあげ ごまじゃこサラダ こまつなのみそしる	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 きゅうり こまつな にんじん えのきたけ	I II III	572 699 799	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るため、骨のカルシウムを全部摂ることができます。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 		ざかなのピカタ 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 だいず 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 II III	552 674 752	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 		ヤンニョムチキン 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 きゅうり 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 II III	572 699 780	24.3 29.7 33.0	今日はヤンニョムチキンです。揚げた鶏肉を韓国風の甘辛いタレに絡めています。ヤンニョムとは「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 		サケのマヨネーズやき ひじきのもの 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 だいず	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 II III	531 649 738	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、エサにエビやカニを食べるので実が赤くなるそうです。
13	金				カラフルピラフ 		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 だいず	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 II III	620 758 846	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ピ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 		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 ねぎ	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 II III	579 707 819	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				グリーンピースごはん 		ぶたにくとなすのみそいため とうふのすましじる	こめ むぎ ごま あぶら さとう	しらす ぎゅうにゅう みそ ちくわ とうふ ぶたにく	グリーンピース 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 II III	478 584 650	19.5 23.9 25.7	グリーンピースはえんどう豆を剥いた中身の粒の状態をいいます。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 		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 とりにく 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 しいたけ きゅうり	I II III	519 635 694	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、他人丼と言ったりもします。
19	木				むぎごはん 		とりにくのオイスターやき 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 きゅうり しいたけ えのきたけ たけのこ ねぎ	I II III	582 712 782	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 		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 ぼんこ でんぶん	にんじん なす たまねぎ きゅうり 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 II III	635 777 869	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													
24	火	世界版の関料西理万博記念			フォカツチャ 		シェパーズパイ ブロッコリーサラダ ベジタブルスープ	こむぎこ あぶら じゃがいも 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 ぎゅうにゅう ツナ ウインナー	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 II III	437 534 596	19.6 24.0 26.4	「シェパーズパイ」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 		ラタトゥイユ 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 だいず	たまねぎ パセリ にんじん かぼちゃ とうもろこし	I II III	576 704 791	17.6 21.5 23.3	「ラタトゥイユ」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、いろいろ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 		だいずとイリコのカリントウ 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 くらざとう	ぎゅうにゅう だいず いりこ えび ぶたにく	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 II III	621 759 860	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 		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 ぎゅうにゅう 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 きゅうり えのきたけ にんにく チンゲンサイ しいたけ	I II III	500 612 700	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				ぎっごくごはん 		ごもくきんぴら だんごじる	こめ こんにやく ごま さとう むぎ あかまい くらまい きび あぶら しらすこ こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ だいず	ごぼう にんじん いんげん しいたけ ねぎ	I II III	578 706 790	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

食育で育てたい「**食べる力**」

「**食育基本法**」制定から20年

<p><b>1</b> 心と体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会的性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

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年となりますが、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。

健康な体づくりは**よくかむ**ことから！

みなさん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。



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



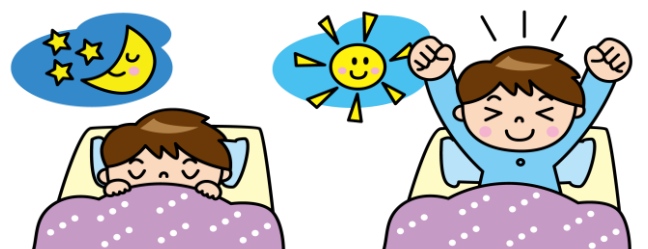
校長先生も言われていた「**明るく、楽しく、元気な水上学園**」にするために

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



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

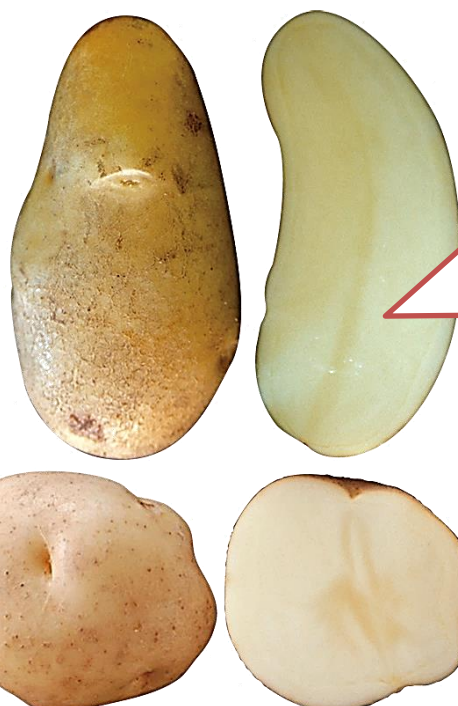
◆5～6月に出来るものを「新じゃが」といいます。  
◆通常、野菜などに含まれるビタミンCは加熱すると水に溶け出しやすいですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンCが留まるため、損失が少ないのが特徴です。



メークイン  
5月に咲く花はまさに「5月の女王」。肉質が細かくて煮くずれしにくいので、シチューや炒めものに向く。



男爵  
明治41年、函館の川田龍吉男爵が英国から輸入して、広めたじゃが芋。でんぷん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやポテトサラダ向き。



まめちしき

南アメリカ原産のじゃがいもは、インドネシアのジャカルタから日本に伝わり、「ジャカルタ芋」がなまって「じゃがいも」になったそうです。

食べ物  
質問箱



学校 HP  
給食レシピ  
リクエスト

