



6月 こんだてよていひょう

2024 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	
		前期	後期				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
3	月			むぎごはん		さかなのピカタ かみかみビーンズ コンソメスープ	こめ むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ だいず ちりめん こんぶ ウインナー ひよこめめ たまご	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	前期 後期	568 693	24.9 30.3	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。
4	火			むぎごはん		とりにくのからあげ ごぼうサラダ こまつなのみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あつあげ	ごぼう にんじん きゅうり こまつな えのき ねぎ	前期 後期	644 816	22.3 28.3	ごぼうサラダには、噛み応えのあるごぼうや人参、きゅうりを使っています。固いものを噛むと、あごの筋肉が刺激され脳の働きを良くする効果があるといわれています。
5	水			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 さとも こんにやく あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ちりめん たまご あつあげ 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	前期 後期	611 726	22.9 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。
6	木			むぎごはん		ごぼうメンチカツ たまねぎとじゃこのサラダ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ちくわ とりにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ ごぼう	前期 後期	622 732	23.3 26.1	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。
7	金			グリーンピースごはん		やきにく かみかみサラダ もずくスープ	こめ むぎ ごま アーモンド さとう あぶら	ちりめん ぎゅうにゅう みそ さきいか とうふ かつおぶし ぶたにく	グリーンピース たまねぎ りんご にんじん トマト にんにくのめ キャベツ えのき きゅうり とうもろこし もずく ねぎ	前期 後期	598 744	26.3 32.3	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。
8	土												
9	日												
10	月			むぎごはん		サバのカレーあげ カリカリきゅうり たまねぎのみそしる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	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 にんじん ねぎ	前期 後期	631 801	24.1 30.6	きゅうりの約95%は水分でできています。また、ビタミンCやカリウムが含まれており、むくみやだるさ、疲労回復に効果的な野菜です。
11	火			にんじんとコーンのバターライス		ビーンズサラダ ウインナーのチリソースに	こめ バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー だいず だいふくめめ きんとさまめ	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ しょうが にんにく	前期 後期	661 795	19.6 23.1	人参にはビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは目の働きをよくしてくれる効果があるといわれています。今日はペーストを使ったバターライスを作りました。
12	水			ビビンバ		たまごスープ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	わらび えのきだけ たけのこ しめじ たけのこ にも もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ	前期 後期	585 714	24.7 30.0	ビビンバは韓国料理の混ぜご飯で「ピビムバブ」ともいいます。韓国語で「ピビム」は混ぜる、「バブ」はごはんという意味を表します。
13	木			むぎごはん		あじのかばやき きゅうりのひじきあえ ごぼうだんごじる	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう あじ ひじき しそ とりにく でんぷん ごぼう	きゅうり にんじん えのき だいこん ちんげんさい	前期 後期	603 733	23.3 27.9	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らきがあり、学習能力の向上にも期待できます。
14	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 バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし トマト しめじ パセリ	前期 後期	643 783	21.1 25.3	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。
15	土												
16	日												
17	月			むぎごはん		マーボーはるさめ パンパンジーサラダ 大豆とイロのかつゆ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん アーモンド みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だいず いりこ ささみ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり トマト	前期 後期	690 857	26.5 32.3	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。
18	火			むぎごはん		じゃがいものそぼろに きんぴられんこん たまごふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま しらたき	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース れんこん にんにく	前期 後期	635 779	20.7 24.7	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。
19	水			ハヤシライス		まごわやさしいサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース えのき キャベツ こまつな	前期 後期	686 844	21.9 26.4	ハヤシライスという名前の由来には、「ハッシュ・ド・ビーフ・ウィズ・ライス」が省略されたことや「林さんが最初に作った」など様々な説があります。
20	木			むぎごはん		ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ かまぼこ ちりめん	もやし にも たまねぎ チンゲンサイ えのき にんじん	前期 後期	647 796	27.6 33.7	新メニューのヤンニョムチキンです。揚げた鶏肉を韓国風の甘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、韓国風の甘い味付け肉のことをそう呼んでいます。
21	金			わかめごはん		ぶたにくとなすのみそいため ピリ辛きゅうり とうふのすましじる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ちくわ	なす たまねぎ ピーマン もやし しいたけ きゅうり だいこん にんじん きくらげ ねぎ	前期 後期	508 634	20.2 23.8	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。
22	土												
23	日												
24	月												
25	火			むぎごはん		さかなのオーロラソース もやしのごまあえ やさいスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ ひよこめめ ベーコン	もやし にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ	前期 後期	686 842	24.9 29.9	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。
26	水			ぶたキムチどん		きゅうりのちゅうかあえ こんぶ入りちゅうかスープ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ たまご ぶたにく	キムチ キャベツ にんじん にも たまねぎ ピーマン きゅうり もやし しょうが えのき ねぎ	前期 後期	645 789	23.4 28.6	今日は「豚キムチ丼」です。豚肉に含まれるビタミンB群、キムチに含まれる辛辣成分や乳酸などにより、疲労回復や免疫力アップの効果があります。
27	木		水泳大会	むぎごはん		まつかぜやき おかかあえ じゃがとあげのみそしる	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ わかめ あぶらあげ とうふ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのき とうもろこし	前期 後期	625 759	24.3 28.5	「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。
28	金			キーマカレー		ゆとわりのマヨあえ	こめ むぎ マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず	グリーンピース にんじん ピーマン トマト きゅうり たまねぎ	前期 後期	661 812	22.2 26.3	イカにはタウリンという疲労回復や運動機能向上に効果的な栄養がたくさん含まれています。たんぱく質も多く、運動する人にはピッタリな食材です。

※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6年6月
水上村学校給食センター

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

ライフステージ別に見る食育の取り組み

食育で育てたい「食べる力」

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

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

安全においしく給食を食べるために

 正しい姿勢で食べましょう。	 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。	 よくかむことを意識しましょう。
 食べ物が口に入っているときはしゃべりません。	 食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。	 早食いは危険です。絶対やめましょう。

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

 よくかんで食べる	 おやつは時間と量を決めて食べる	 食べたらしっかり歯をみがく	 栄養バランスの良い食事を心がける
--------------	---------------------	-------------------	----------------------

今月の注目食材 ジャガイモ

旬(品種により違います)・・・5~6月
熊本県の主な産地は?・・・八代・玉名

◆この時期、九州では1~3月に作付けし、5~6月に収穫される「新じゃが」が多く出回ります。

◆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がとどまるため、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、コロケやポテトサラダ向き。

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「た液」の役割として正しいのは?

- ① バイキンを体に入れる
- ② むし歯を増やす
- ③ 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

- ① かみこたえのある物をよくかんで食べる
- ② 水分で流しこみながら食べる
- ③ あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

- ① Fe 鉄
- ② Ca カルシウム
- ③ Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起ころでしよう?

- ① あたまがシャキッとす
- ② 太りやすくなる
- ③ 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは?

- ① パンの耳は切り落とす
- ② ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- ③ カレーの野菜は小さく切る