



6月 こんだてよていひょう

2026 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			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 ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
1	月				むぎごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ つみれじる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう みそ のり とり たら わかめ	レタス きゅうり トマト ねぎ にんにく にんじん えのきたけ しいたけ かぼちゃ ほうれんそう	I 571 II 697 III 774	25.0 30.6 33.5	ヤンニョムチキンは韓国料理で、甘辛い味付けが特徴です。ごはんとの相性も抜群で、食欲をそそる人気メニューです。
2	火				ざっくごはん		いわしのかんに きゅうりのひじきあえ なめこじる	こめ くるまい むぎ あかまい でんぶん きび さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とうふ いわし みそ わかめ	きゅうり なめこ にんじん たまねぎ しそ	I 496 II 606 III 669	23.2 28.4 30.8	今日の雑穀ごはんには、体に嬉しいビタミンとミネラルがたっぷり含まれています。よく噛んで味わって食べましょう。
3	水				むぎごはん		さかなのチリソース うのはなサラダ コーンいりちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら マヨネーズ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ おから ツナ たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり とうもろこし しいたけ ほうれんそう	I 615 II 751 III 843	23.2 28.4 32.0	うのはなサラダの「うのはな」はおからの別名です。白いおからの姿を、初夏に咲く白いさぎの形の花に見立ててそう呼ばれます。
4	木				むぎごはん		きびなごカリフライ かみかみピーンズ ポトフ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ちりめん こんぶ ウインナー きびなご	キャベツ たまねぎ にんじん	I 556 II 680 III 774	19.2 23.4 25.9	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。骨ごと食べられるきびなごをよく噛んで食べて、噛む力を育てましょう。
5	金				むぎごはん		とりにくやさいのみそいため かみかみサラダ ささみのスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん アーモンド さとう	ぎゅうにゅう みそ さきいか ささみ とりにく だいず	たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし もやし ほうれんそう しいたけ	I 615 II 751 III 843	25.2 30.8 33.9	かみかみサラダにはさきいかが入っていて、自然と噛む回数が増えるようになっていきます。よく噛むことは体の成長や病気の予防など、体にとって良いことがたくさんあります。
6	土												
7	日												
8	月				むぎごはん		だいずとごぼうのメンチカツ ツナサラダ じゃがとあげのみそしる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも アーモンド パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ みそ だいず あぶらあげ とりにく ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	I 625 II 763 III 861	21.3 26.1 29.3	ごぼうメンチカツに使われているごぼうは、お腹の調子を整える食物繊維が豊富で、シャキシャキとした噛み応えも楽しめます。
9	火				むぎごはん		いりこのつくだに ほうれんそうのアーモンドあえ にくだんごスープ	こめ むぎ ごま さとう アーモンド はるさめ	ぎゅうにゅう いりこ とりにく	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ なら	I 515 II 629 III 707	20.0 24.4 27.1	いりこの佃煮は、骨ごと丸ごと食べられる小魚なのでカルシウムをしっかり補給できます。じっくり味わっていただきましょう。
10	水				むぎごはん		ちくわのカレーあげ カルシウムサラダ きのこスープ	こめ むぎ アーモンド こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ちりめん チーズ ベーコン わかめ ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ きくらげ グリンピース	I 533 II 651 III 761	18.5 22.7 27.1	カルシウムはみなさんの歯と骨の材料になる大切な栄養素です。サラダで美味しく補給して、丈夫な体を作りましょう。
11	木				グリンピース 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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ とうふ ちりめん	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	グリンピースごはんを美味しく仕上げるコツは、豆をごはんと一緒に塩ゆでして後から混ぜることです。シフも少なく、色が鮮やかになって見栄えがおいしそうになります。
12	金				むぎごはん		にくみそでんがく もやしのピーナツあえ わかたけじる	こめ むぎ あぶら ピーナツ さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ かまぼこ とりにく わかめ かつおぶし	なら もやし キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ	I 559 II 683 III 761	22.7 27.7 31.0	肉みそ田楽の「田楽」は、元々は平安時代に豊作を願って踊られた田楽舞（でんがくまい）に使う道具に形が似ていることから名付けられました。
13	土												
14	日												
15	月				むぎごはん		さかなのゆうあんやき しらあえ さといものみそしる	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう タラ あぶらあげ わかめ みそ とうふ	ゆず ほうれんそう にんじん しいたけ えのきたけ	I 528 II 646 III 712	22.8 27.8 30.1	魚の柚庵焼き（ゆうあんやき）は、江戸時代の茶人である北村柚庵（きたむらゆうあん）が考案したとされ、柑橘の爽やかな香りが特徴の料理です。
16	火				むぎごはん		にくじゃが ほうれんそうのおひたし ひじきふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ かつおぶし ぶたにく ちりめん	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし	I 554 II 678 III 759	20.8 25.4 28.2	今日の肉じゃがには、今が旬の新じゃがいもを使っています。みずみずしくてホクホクした食感を楽しみましょう。
17	水				むぎごはん		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 じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いんげん ホキ ヨーグルト	たまねぎ レモン トマト きゅうり キャベツ にんじん しめじ	I 590 II 721 III 797	20.0 24.4 26.0	お魚を特製のヨーグルトソースで仕上げました。さっぱりとした爽やかな味わいで、暑い日でも食べやすいように工夫しています。
18	木				むぎごはん		マーボーナス ひやしちゅうかふうサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん マカロニ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ハム たまご ぶたにく あつあげ	なす にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ ねぎ	I 558 II 682 III 755	19.7 24.1 26.1	ナスは、これからの季節に旬を迎えます。旬のナスをたっぷり使ったマーボーナスを味わってください。
19	金				カツカレー		ほうれんそうとリンゴのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ばんこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん じゃがいも たまねぎ いんげん トマト しょうが キャベツ にんにく ほうれんそう りんご	I 629 II 769 III 858	20.9 25.5 27.9	今週末は郡市中体連大会ですね。部活生のみなさんが練習の成果を発揮できるように、カツカレーを用意しました！頑張ってください。
20	土												
21	日												
中体連													
中体連													
22	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	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	サバを醤油などのタレに短時間漬け込み、衣をつけてカリッと揚げたサバの竜田揚げです。カリッとジューシーな旨みを味わってください。
23	火				おやこどん		はるさめのすのもの いりことアーモンド	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん アーモンド	ぎゅうにゅう かいそう かまぼこ かつおぶし たまご とりにく	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ みかん きゅうり	I 556 II 680 III 755	21.7 26.5 29.3	鶏肉を「親」、卵を「子」に見立てて作られたのが親子丼です。ひとつの器でどちらの栄養も一度に摂ることができます。
24	水				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 さとう オリーブオイル	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 とうもろこし しめじ いんげん パセリ	I 620 II 758 III 846	22.0 26.8 29.8	チリコンカンは、アメリカやメキシコでよく食べられているピリ辛な豆料理です。お豆の栄養がたっぷり詰まっています。
25	木				むぎごはん		ユーリンチー もやしのちゅうかあえ はるさめスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく	ねぎ にんにく もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	I 603 II 737 III 816	22.5 27.5 29.5	油淋鶏の「油淋」とは、中国語で油を淋（そそ）いで調理するという意味があります。カリカリの鶏肉に特製のタレがよく合います。
26	金	弁当	弁当	弁当									
「お弁当プロジェクト」													
27	土												
28	日												
29	月				フォカツチャ		シェパーズパイ ブロッコリーサラダ やさいスープ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	I 492 II 602 III 686	21.9 26.7 30.3	シェパーズパイはイギリスの伝統料理で、元々は羊の肉（シェパーズは羊飼いの意味）とマッシュポテトを使って作られていました。
30	火	5 年 なし			むぎごはん		とりにくのオイスターやき コロコロサラダ とうがんのスープ	こめ むぎ さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ちくわ	にんじん きゅうり とうがん たまねぎ しめじ パセリ	I 603 II 737 III 807	21.5 26.3 28.0	鶏肉の味付けに使われているオイスターソースは、牡蠣（かき）のエキスをじっくり煮詰めて作られた、旨みたっぷりの調味料です。

※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8年6月
水上村学校給食センター



食育で育てたい「食べる力」

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



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

6月は気温も高くなり、梅雨で湿気も高くなる時期です。気温と湿度が高くなると、心配なのが“食中毒”。給食センターでも、この時期は特に注意しています。ご家庭でも、以下のクイズを参考に、今一度注意喚起をお願いします！

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- 野菜は肉の後に切る
- 食材ごとに洗って使う
- 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- から揚げ
- 目玉焼き
- お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- シンクの近く
- まな板の近く
- 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

- そのまま食べる
- 軽く温める
- 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- 過ぎたら食べられない期限
- おいしく食べられる期限
- 開封後も賞味期限まで安全

こたえ Q1=②(生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておく) Q2=① Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

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
- ★ 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月に収穫されるものを「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くなりますが、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が溜まるため、損失が少ないのが特徴です。

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

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。