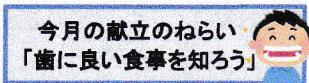


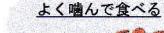
学 校 給 食 献 立 表



歯の健康を保つことは、食べ物を食べたり、飲んだりする他にも、話したり、力を出したりする(歯をくいしばる)時など、生きる上で重要な役割があります。

今月は、特に「歯と口の健康週間(6/4~6/10)」が実施されます。歯による食事について考えてみましょう。

カルシウムを多く含む食品の摂取



かみごたえのある食べ物 を取り入れましょう

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千手小・八代小・都農小・昭和小・中四・中七)										
日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	青	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
2	月	一食おさつスティック 春巻き ひのくにパン	牛乳 春巻き 牛乳 春巻き	おもに体をつくる 牛乳 肉 いか うずらの卵 春巻き	おもに体の調子を整える たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ 干しあじたけ 干しきくらげ	おもにエネルギーになる ひのくにパン はるさめ ごま油 場油 一食おさつスティック	今日は一食おさつスティックをつけています。スティック状にカットした紫いもとつまいまるをカロリ揚げ、ミネラル分を含む砂糖を味付けしてあります。固いもので、よくかんで食べるメニューにぴったりです。よかんでさつまいもが日本の自然の甘みを楽しんでください。	647 834	21.9 27.2	
3	火	かみかみあえ ししゃもフライ 麦ごはん 【かみかみメニュー】	牛乳 ししゃもフライ 枝豆與汁	一歯と の健康 週間 メニ ュー	牛乳 ししゃもフライ さきいか 南閑揚げ 麦みそ	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆むきみ たまねぎ にんじん ねぎ	精米 麦 揚油 ごま 三温糖	今日は、かみかみメニューです。よくかむことは、やわやかを強くするために大切なことです。やわらかいものより、かたいものを食べる時の方が、かむ回数は多くなります。かみかみあえには、みんながしっかりかんで食べることができるようになります。かめはかむほど味が出るので、しっかりかんでうまみを味わって食べてください。	562 711	21.0 24.7
4	水	一食 ソフトチーズ の塩ゆで コッペパン	牛乳 牛乳 スープカレー	牛乳 鶏肉 ソフトチーズ	たまねぎ にんじん かほちや ズッキーニ にんにく しうるこ	コッペパン じゃがいも カレールウ 油	とうもろこしは、日本では野菜として食べることが多い食品ですが、でんぶんを多く含んでいたため、粉にして主食として食べる国もあります。そのままにして食べるかみこたえがあります。今日は、八代産のとうもろこしを塩ゆでにしました。今が旬のため、シャキシャキとした食感を楽しんでください。	554 709	25.0 31.1	
5	木	豚肉とごぼうの 手作り佃煮 (麦ごはん)	牛乳 豚肉とごぼうの 煮物 魚そうめん汁 【和食を味わう】	牛乳 豚肉 手作り佃煮 (麦ごはん)	ごぼう にんじん いんげん 干しあじたけ こんにゃく キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 ごま 三温糖	今日は和食を味わう日です。和食には、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②健康的な食生活を支える食事バランス③自然の美しさや季節の移ろいの表現が、正月などの中年行事の隠れた関わりの3つの特徴があります。これからも日本の伝統的な食文化を大切にしましょう。	550 713	22.4 27.8	
6	金	ごぼうサラダ さばの塩焼き 麦ごはん	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 塩さば 南閑揚げ 干しあじかめ 麦みそ 米みそ とりささみ	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 ホールコーン ごま	6月2日から10日は、噛むことを意識した献立を入れた「歯と口の健康週間」メニューです。今日はごぼうを使ったサラダです。ごぼうは、日本では栽培が盛んな野菜です。秋に収穫されるものと、春から夏にかけて収穫されるものがあります。特に初夏に収穫される新ごぼうは、風味がおいしいです。	653 839	22.3 27.2	
9	月	（雑穀の具） 小いわしフライ (麦ごはん) ← 【雑穀の汁】	牛乳 牛乳	牛乳 とりささみ 錦糸卵 小さいわしフライ	にんじん 干しあじたけ 干切りたかん ねぎ	精米 麦 油 揚油	小さいわしフライは、骨ごと食べることができますので、カルシウムを多く含む食べ物です。カルシウムという栄養は、みなさんの体の中で、骨や歯を丈夫にする働きがあります。成長期のみなさんにとって、大切な栄養です。小さいわしフライをしっかりかんで食べましょう。	597 776	23.5 29.1	
10	火	ごまあえ 麦ごはん 肉じゃが	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし にんじん 枝豆むきみ	精米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま ねりごま 三温糖	今日の肉じゃがに使っているじゃがいもは、銚町北新地で作られている「愛ボポテ」です。北新地地区は干拓地で温暖な気候であることから、じゃがいもはクリーミーな味わいに育ち、ミネラル分が豊富で煮くずれしめであります。★愛ボポテをつくしたんちの愛称で全国に広がっています。ごまあえには枝豆が入っているので、しっかりかんで食べましょう。	612 794	23.7 29.2	
11	水	(ハンバーグの カツルソース) すいか (バーガーパン)	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 ハンバーグ トマトのスープ セルフバーガー	たまねぎ キャベツ トマト にんじん すいか	バーガーパン 三温糖 小麦粉 白玉粉 油	熊本県はすいかの生産量が全国第1位です。夏のイメージが強いすいかですが、熊本県のすいかは4月～6月にかけて出荷のピークを迎えます。すいかは90%以上が水分で、体を冷やす働きがあります。夏の水分補給におすすめです。★今日はセルフバーガーです。バーガーパンにハンバーグのカツルソースをはさんで食べましょう。	553 708	22.3 27.7	
12	木	ゴーヤチャンプル 麦ごはん	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 中華風くねスープ	ゴーヤ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん 干しきくらげ キャベツ ねぎ	精米 麦 油 三温糖 はるさめ 油	ゴーヤの苦みは、モモルデシンといって消化液の分泌を促し、食欲を増進する働きがあります。また、ゴーヤは免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富で、夏にはぜひ食べほしい夏野菜の一つです。ゴーヤが苦手な人も、自分の体のために頑張って食べてみましょう。	608 791	22.0 27.6	
13	金	(高菜ごはんの 具) かほちやフライ (麦ごはん)	牛乳 牛乳	牛乳 かほちやフライ うずらの卵 干しあじかめ	たかな漬け キャベツ にんじん えのきたけ	精米 麦 油 揚油 ごま 油 ごま油	阿蘇高菜は、阿蘇の寒冷な気候と火山灰の大工地が育む伝統野菜です。秋に種をまき、冬の寒さをじっくり越えて春先に育つ成長したものの3月～4月に収穫します。古漬けを細かく刻んで油で炒め、ご飯に混ぜる「高菜飯」は熊本県の郷土料理として親しまれています。	600 803	17.1 21.2	
16	月	(チリコンカン) (ドッグパン) チリコンカンドッグ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ゆで大豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 乾燥バセリ ホールコーン にんじん ブロッコリー	ドッグパン じゃがいも ベンネ 油	チリコンカンとは、メキシコ料理から誕生したアメリカ発祥の肉と豆をチリソースで煮込んだ郷土料理です。名前は「チリ(唐辛子)」とカルネ(牛肉)を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。★ドッグパンにチリコンカンをはさんで食べましょう。	518 660	22.8 28.6	
17	火	野菜のビリ辛 元気が出るレバー 麦ごはん	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 鶏レバー粉付き 春雨スープ	にんにく にら しうるこ たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ 干しあじたけ もやし にんじん きゅうり	精米 麦 小麦粉 でんぶん 三温糖 揚油 はるさめ 油 三温糖 ごま油 ごま	レバーに含まれる鉄分は、体に吸収されやすく、貧血予防になります。鉄分は赤血球を作るのに大切で、赤血球には体中に酸素を運ぶ働きがあります。鉄分が少なくなると体中に酸素が行き渡らせず、貧血を起します。長時間運動するときには、鉄分を意識した食事をしましょう。	616 793	24.8 30.8	
18	水	ヨーグルトカクテル ミルクパン	牛乳 牛乳	牛乳 ウインナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ バナナ バイン(缶) 黄桃(缶)	ミルクパン じゃがいも 油 カクテルゼリー	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させてつくれます。発酵することで、牛乳中のカルシウムやたんぱく質が、より消化吸収されやすくなります。また、乳酸菌には腸の中のアフコ酸が行き渡らせず、お腹の調子を整える働きがあります。	581 746	20.4 25.3	
19	木	ぎょうざ 麦ごはん	牛乳 牛乳	牛乳 ぎょうざ 豚ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 米みそ	なす たまねぎ にんじん 干しあじたけ にんにく しうるこ ねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 ごま油 でんぶん ドレッシング	八代市では、6月に長なずが、たくさん収穫されます。なすの品種はとても多く、日本国内では200種類ほどあるといわれています。千両なす、長なす、丸なす、熊本赤なす、なすなどがあります。今日は八代市で収穫された長なすで、マーボーなすを作りました。	573 745	21.4 26.5	
20	金	【中体連大会応援メニュー】 (ソースカツ) しあえ (麦ごはん)	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 トンカツ 豆腐 干しあじかめ うすまき 麦みそ 赤みそ	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし にんじん しごはんの素 赤みそ	精米 麦 油 三温糖 三温糖 はちみつ モンゼリー	今日は「中体連大会応援メニュー」です。中学生のみなさんが、根気強く、これまで積み重ねてきた努力を十分に発揮できるように応援しています。今日のソースカツは、サクッと揚げたトンカツ、なめらかにのうで、ウスターベースの特製ソースをからめての特徴です。ソースが人気のメニューなので、こなすかずみのように並べています。★ソースカツ丼は、麦ごはんにソースカツをせーと一緒に食べましょう。	664 840	20.1 24.3	
23	月	一食トンカツソース (メンチカツ) フルーツジュレ (バーガーパン) コーンスープ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 メンチカツ スキムミルク ポーチューズ 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ クリーミーコーン(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) みかん(缶)	バーガーパン 油 ホワイトルウ いちごジュレ	牛乳には、成長期のみなさんに必要なカルシウムやたんぱく質などの栄養が豊富に含まれています。カルシウムは丈夫な骨をつくる栄養素です。骨の組織では、毎日少しづつかわかって丈夫な骨を保っています。そのため、毎日体内にカルシウムをとりいれる必要があります。	655 860	19.5 24.7	
24	火	【ふるさとくまさんデー】 (鶏にら丼の具) トマトのナムル (麦ごはん) わかめスープ セルフ鶏にら丼	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 干しあじかめ 豆腐	にんにく にら しうるこ にんじん えのきたけ ねぎ トマト こまつな もやし	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚油 三温糖 ごま油 ごま 三温糖 ごま	今日は、「ふるさとくまさんデー」です。地域で作られた農産物を使用した給食です。にらは、鶏にら丼にたくさん使いました。にらの風味が食欲をそそります。八代産のトマトは、米養面はもちろのこと、サラダにいりどりをそえます。	693 900	25.1 31.4	
25	水	海藻サラダ 大豆チヨコ コッペパン	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 大豆チヨコ 豚ひき肉 鶏ひき肉 えひそ 海藻ミックス 干しワカメ ツナ	キャベツ にんじん もやし たけのこ デンゲン菜 しうるこ にんにく きゅうり にんじん ホールコーン	コッペパン はるさめ 三温糖 ごま油 ドレッシング	海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。海藻には、出しだしても使う「こんぶ」、みの汁の具材として欠かせない「わかめ」、のり、ひじき、くじくなどがあります。今日は、わかめ、塩わかめ、こんぶ、赤とさかのりなどを使用しています。	593 768	23.1 28.7	
26	木	じゃがいものきんぴら 魚のにらだれ 麦ごはん	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 太刀魚粉付き 豆腐 南閑揚げ 麦みそ 干しあじかめ 米みそ 鰹節	にんにく にら なす たまねぎ ねぎ 干しあじかめ にんじん こんにくきゅうり にんじん	精米 麦 揚油 三温糖 ごま油 じゃがいも ごま 三温糖 油	今日使用的じゃがいもは、鍋町の愛ボテで、なすは二見地域の二見長なです。太刀魚のしうるがけの太刀魚としうるが熊本県産です。地元の食材をたっぷり使った旬の味を楽しんでください。	623 781	19.5 22.5	
27	金	生バインサラダ (麦ごはん) (鉄カルWチキンカレーライス)	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 肉団子	たまねぎ にんじん にんにく しうるこ りんごピューレ バイン(缶) きゅうり レタス	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖 油	バインパルは、松かさ(バイン)とりんご(アップル)から、松ぼっくりのような形とりんごののような酸味があるということで名づけられたといわれています。疲労回復や夏バテに効果があり、特に肉等を食べた後に食べるごと消化をよくしてくれます。★今日はチキンカレーライスです。麦ごはんにチキンカレーをかけて食べましょう。	620 808	20.5 25.2	
30	月	イタリアンサラダ オムレツ ソフトフランスパン	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 オムレツ スキムミルク チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじんペースト しめじ クリームコーン(缶) きゅうり 白いんげん レタス 赤ピーマン 黄ピーマン	ソフトフランスパン 油 ホワイトルウ ドレッシング	今日はすりおろしたにんじんを使ったキャロットポタージュを作りました。にんじんの鮮やかなオレンジ色の理由はカロテンという成分にあります。今日のポタージュもやさしいオレンジ色をしています。カロテンは緑黄色野菜に多く含まれる成分で、病気や紫外線から守るはたらきがあります。	517 667	19.4 24.7	

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均 599 21.8