

6がつよていにんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



☆給食を食べる時の約束☆

○よくかんで食べましょう。

○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。

○あわてず、ゆっくり食べましょう。

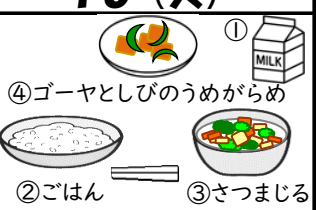
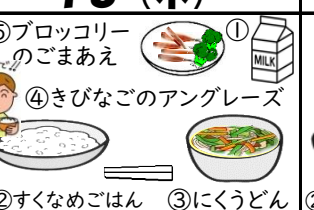
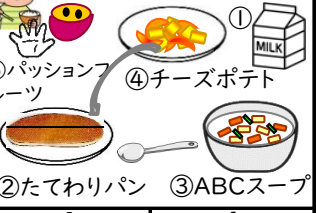
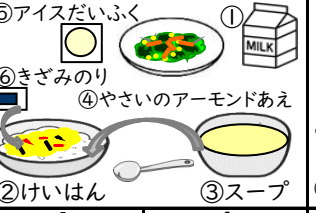
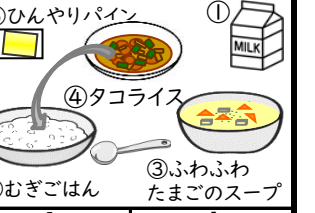
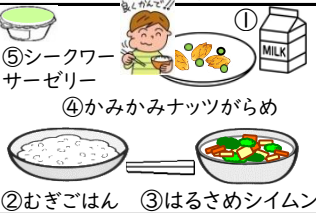
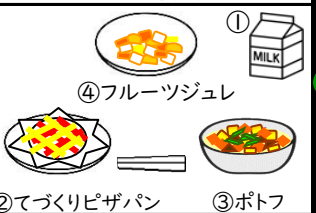
※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れずに、手で小さくちぎって食べます。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。

※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

令和8年6月

日(曜)		1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)	
献立名		 ④わかめちゃんサラダ ②むぎごはん ③ポークカレー		 ④もずくのでんぷら ⑤ブロッコリーのおひたし ②ごはん ③ごじる		 ④ほうれんそうのナムル ②ごはん ③はっぼうさい		 ④きりぼしだいこんのかみかみあえ ②むぎごはん ③だいずのごもくに		 ④いわしうめに ⑤キャベツのそくせきづけ ②ごはん ③なすと かぼちゃのみそしる	
エネルギー(kcal)		635		649		584		642		595	
たんぱく質(g)		23.9		25.3		24.0		30.2		23.3	
一口メモ	1群	③しまぶた きんときまめ		③あぶらあげ だいず みそ ④ちくわ たまご		③しまぶた さつまあげ		③とりにく だいず あつあげ こうやどうふ さつまあげ		③おかから あつあげ みそ ④いわし	
	2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ ④わかめ		①ぎゅうにゅう ④もずく スキムミルク		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③こんぶ		①ぎゅうにゅう	
	3群	③トマト ③④にんじん ④あかパプリカ		③こねぎ ③④にんじん ④にら ⑤ブロッコリー		③チンゲンツァイ スナップえんどう ③④にんじん ④ほうれんそう		③④にんじん		③かぼちゃ こねぎ ③④にんじん	
	4群	③たまねぎ りんご プルーン えだまめ ④キャベツ きゅうり レモンかじゅう		③えのきたけ ごぼう しいたけ ③④たまねぎ		③たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ ④もやし		③こんにやく えだまめ ④きゅうり きりぼしだいこん コーン		③なす たまねぎ もやし ⑤キャベツ しまうり	
	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう		②こめ ③じゃがいも ④こむぎこ さとう		②こめ ③でんぷん ④さとう		②こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう		②こめ ⑤さとう	
	6群	③あぶら ④ごまあぶら		④あぶら ⑤ごま		③あぶら ③④ごまあぶら ④ごま		③あぶら ④ごまあぶら ごま			
一口メモ		6月は、「食育月間」です。様々な食の経験を通し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることは、生涯にわたって心身ともに健康で、いきいきと過ごすためにとても大切です。今月は、学校や家庭で、「食」について、しっかりと考えてみましょう。		奄美でとれるもずくは、沖縄産に比べると1本1本が太く、コシがあるのだそうです。今日は、にんじんなどの野菜と一緒に天ぷらにしました。もちもちした食感を楽しんで、味わっていただきます。		皆さんの食事の姿勢はどうですか？よい姿勢で食べると、栄養の吸収がよくなり、よりよい成長につながります。背すじをのばし、お皿をもって食べることを意識しましょう。そして、はしの持ち方も気を付けてみましょう。		6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで今月は、よくかんで食べることを目標として、8日・18日・29日を中心に、「かみかみメニュー」を取り入れています。一口30回を意識して、よくかんでいただきます。そして、食べた後は、歯みがきをしっかりとしましょう。		6月6日は、「梅の日」です。約460年前のこの日、干ばつで人々が苦しんでいた中、梅を奉納してお祈りしたところ、たちまち大雨が降り出して五穀豊穡となったそうです。その雨を梅雨(ばいう・つゆ)と呼び、梅に大変感謝したそうです。梅にちなんで、いわし梅煮の登場です。	
日(曜)		8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)	
献立名		 ④きなこまめ ②きんぴらごはん ③かみなりじる		 ④ツナソテー ②こくとうパン ③かみかみデミシチュー		 ④てばなかのこくとうに ⑤きゅうりのゆかりあえ ②むぎごはん ③あおりのけのこのスープ		 ④パパイヤのナッツあえ ②むぎごはん ③マーボーかぼちゃ		 ⑤さんしょくごまあえ ④とりにくのレモンソースかけ ②ごはん ③とうふのみそしる	
エネルギー(kcal)		634		664		611		664		651	
たんぱく質(g)		31.8		32.5		29.1		24.5		23.2	
一口メモ	1群	②ぶたにく あぶらあげ ③とりにく あつあげ とうふ ④だいず きなこ		③ぶたにく だいず きんときまめ ミックスビーンズ ④ツナ(かつお)		③ぶたにく だいず とうふ ④てばなか		③ぶたにく だいず あつあげ あかみそ		③とうふ みそ おから ④とりにく	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ③あおさ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ	
	3群	②③にんじん ③こねぎ		③トマト ③④にんじん ④ほうれんそう		③にんじん		③かぼちゃ にら ③④にんじん		③こねぎ ③⑤にんじん ⑤こまつな	
	4群	②こほう えだまめ いとこんにやく ③だいこん れんこん こんにやく		③ごぼう しめじ えだまめ ③④たまねぎ ④キャベツ コーン		③たけのこ たまねぎ しぶり えのきたけ ⑤きゅうり しそ		③たまねぎ たけのこ しいたけ ④パパイヤ きゅうり		③キャベツ もやし ④レモンかじゅう ⑤しまうり	
	5群	②こめ ②④さとう ③でんぷん		②パン ③じゃがいも		②こめ むぎ ③さとう ④くろざとう		②こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう		②こめ ③じゃがいも ④でんぷん ④⑤さとう	
	6群	②ごま ②③ごまあぶら ③あぶら		③マーガリン(にゅうなし) ④オリーブオイル		③あぶら ⑤ごま		③あぶら ごまあぶら ④アーモンド ごま		④あぶら ⑤ごま	
一口メモ		かみなり汁の名前の由来は、調理するときの音からだそうです。豆腐を油で炒めるときに、「バリバリ」とかみなりのように大きな音がすることからその名前がついたそうです。また、今日はかみかみメニューのきなこ豆の登場です。一口30回よくかんでいただきます。		今日のパッションフルーツは瀬戸内町産です。瀬戸内町で栽培されたパッションフルーツは、太陽の恵みを受け、樹上で完熟した逸品で、「瀬戸内パッション」として商品登録されています。食べ方は好みですが、種までよくかんで食べられます。		あおさは海そうの仲間です。流通しているあおさはほとんどは養殖されているもので、天然物は海の浅瀬にある岩に生息しています。冬から春にかけて、旬の時期になります。今日は、旬の時期に乾燥させたあおさを使っています。		食べ物は体の中でいろいろな働きをしています。1つの食べ物だけで全ての働きを補うことはできません。好き嫌いせず、できるだけ多くの種類の食品を食べることが大切です。		みなさんが元気に毎日を過ごすためには、運動や睡眠と、バランスのよい食事をしっかりと食べることが大切です。食事のバランスを整えるためには、今日の献立のように、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることです。そして、それを残さずしっかりといただきます。	

日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
献立名	 ④しまぶたのきびすあえ ②ごはん ③ぶたにくとぶりのみそに	 ④ゴーヤとしびのうめがらめ ②ごはん ③さつまじる	 ④キムチいため ②むぎごはん ③サンラータン	 ⑤ブロッコリーのごまあえ ④きびなごのアングレース ②すくなめごはん ③にくうどん	 ④メロン ③にくだんごとにはるさめのスープ ②パパイアピラフ
エネルギー (kcal)	610	799	649	637	573
たんぱく質 (g)	24.1	30.5	24.7	32.8	22.5
品とをとおにつもくなるる食も	1群 ③しまぶた さつまあげ あつあげ みそ 2群 ①ぎゅうにゅう	③とりにく あつあげ みそ ④しび ①ぎゅうにゅう	③ハム たまご とうふ ④ぶたにく ①ぎゅうにゅう	③ぎゅうにく あぶらあげ ①ぎゅうにゅう ④きびなご	②ベーコン ③にくだんご(とりにく) ①ぎゅうにゅう ②しらすばし
る調おも子もをに整え	3群 ③いんげん ③④にんじん 4群 ③しぶり たまねぎ ごぼう こんにゃく ④しまり キャベツ えのきたけ	③にんじん こねぎ ③だいこん もやし こんにゃく ④ゴーヤ(にがうり) うめ	③こまつな ③④にんじん ④にら ③きくらげ たまねぎ たけのこ ④キャベツ もやし きりぼしだいこん はくさいキムチ	③にんじん こまつな こねぎ ⑤ブロッコリー ③たまねぎ しいたけ しぶり	②しそ ③にんじん チンゲンツアイ ②パパイアづけ ②③たまねぎ ③きくらげ しまり キャベツ ④メロン
食とルお品にギもなるのエもネ	5群 ②こめ ③くろざとう ④さとう 6群 ④ごま	②こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう ④あぶら ごま	②こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう ⑤さつまポテト ③④ごまあぶら	②こめ ③うどん ③④さとう ④パンこ でんぶん ③④あぶら ⑤ごま	②こめ ③はるさめ ②③ごま ごまあぶら
一口メモ	15日(月)から19日(金)まで残食調査を実施します。食べ残しの後片付けの仕方がいつもとはちがうので、対象の学級は、後片付けの仕方を確認しましょう。	ゴーヤの表面のイボイボは、その部分に水をたくわえて、雨の少ない時期でも育つように適応したといわれます。たんぱく質や酸味と合わせると、苦みがマイルドになります。	サンラータン(酸辣湯)は、中華料理の一つです。「酸:サン」は酢のすっぱさ、「辣:ラー」はこしょうの辛み、「湯:タン」はスープのことです。この蒸し暑い時期には、さっぱりとしていて、食べやすいスープです。	今日は、かみかみメニューのきびなごのアングレースの登場です。よくかむことで、体の成長にいいことがいっぱいあります。油で揚げたきびなごに甘辛いソースのタレにからめ、きつね色にからいりしたパン粉をからめました。よくかんでいただきます。	奄美や沖縄では、青パパイアを野菜として利用することが多いです。パパイアにはたんぱく質を分解する酵素が含まれているので、肉類と一緒に料理すると、柔らかく仕上がります。
日(曜)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
献立名	 ④まぐろとポテトのおこのみソース ②ごはん ③しぶりのすましじる	 ④チーズポテト ②たてわりパン ③ABCスープ	 ⑤アイスだいふく ⑥きざみのり ④やさいのアーモンドあえ ②けいはん ③スープ	 ④しまぶたのむんじょ ②むぎごはん ③あつあげのカレーに	 ⑤ひんやりパイン ④タコライス ②むぎごはん ③ふわふわたまごのスープ
エネルギー (kcal)	643	843	641	607	669
たんぱく質 (g)	26.8	34.2	26.6	23.4	29.4
品とをとおにつもくなるる食も	1群 ③とうふ ④まぐろ 2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ ④あおのりこ	③とりにく ④ウインナー ①ぎゅうにゅう ④チーズ	②たまご ②③とりにく ④あぶらあげ ①ぎゅうにゅう ⑥のり	③しまぶた あつあげ ①ぎゅうにゅう ④しおこんぶ	③ベーコン とりにく たまご ④ぎゅうにく ぶたにく だいず とりレバー ①ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④チーズ
る調おも子もをに整え	3群 ③にんじん こねぎ 4群 ③しぶり たまねぎ なす えのきたけ	③にんじん チンゲンツアイ ④パセリ ③キャベツ セロリ コーン ③④たまねぎ ⑤パッションフルーツ	②こねぎ ②④にんじん ④ほうれんそう ②しいたけ パパイアづけ ④キャベツ	③チンゲンツアイ ③④にんじん ③たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ ④しまり キャベツ	③にんじん ほうれんそう ④ピーマン あかパプリカ ③コーン ③④たまねぎ ⑤パイン
食とルお品にギもなるのエもネ	5群 ②こめ ④でんぶん じゃがいも さとう 6群 ④あぶら マヨネーズ	②パン ③マカロニ ④じゃがいも ③④オリーブオイル	②こめ ②④さとう ⑤アイスだいふく ④アーモンド	②こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう ③あぶら ④ごま	②こめ むぎ ③パンこ ④さとう ④あぶら
一口メモ	今日は、しぶりを使ったすまし汁です。しぶりとは冬瓜のことです。夏に収穫されますが、冬まで保存がきく野菜だったので、冬瓜と名前がついたと言われます。ビタミンCが豊富です。	今日のパッションフルーツは瀬戸内町産です。瀬戸内町で栽培されたパッションフルーツは、太陽の恵みを受け、樹上で完熟した逸品で、「瀬戸内パッション」として商品登録されています。食べ方はお好みですが、種までよくかんで食べられます。	鶏飯は、江戸時代に薩摩藩の役人をもてなすために作られた料理と言われます。昔はほとんどの家で鳥を飼っていて、お祝い事やおもてなしの時に、鳥をつぶしてごちそうにしていました。	島うりは5月中旬から7月中旬が旬で、酢の物、煮物、汁物などの調理法があります。水分が多く、ビタミンCやカリウムなどを含むので、熱中症対策としても食べることができます。	タコライスは沖縄県で誕生しました。もともとトルティーヤで巻く「タコス」の具を、ごはんと合わせることで満腹感を得るように作られたようです。ごはんにかけていただきます。
日(曜)	29(月)	30(火)	6月4日～10日は はくち けんこうしゅうかん 「歯と口の健康週間」 食べ物をよくかんで食べると、体にいいことがいっぱいあります。「ひみこのはが いーぜ」って聞いたことがありますか？ よくかんで食べると起こるいいことの頭文字を合わせた言葉です！ 今月の給食には、よくかんで食べるメニューがたくさん登場します。いつもあまりかまずに食べているなど思う人は、いつもより5～10回多く、そして一日30回、かむことを意識して食べてみましょう。 「学校の食事」学校食事研究会		
献立名	 ⑤シークワーサーゼリー ④かみかみナッツがらめ ②むぎごはん ③はるさめシイモン	 ④フルーツジュレ ②てづくりピザパン ③ポトフ			
エネルギー (kcal)	668	867			
たんぱく質 (g)	30.5	38.9			
品とをとおにつもくなるる食も	1群 ③たまご ③④とりにく ④とりレバー とりすなぎも 2群 ①ぎゅうにゅう	②たまご ③つくね ウインナー ①②ぎゅうにゅう ②チーズ			
る調おも子もをに整え	3群 ③にんじん こまつな こねぎ ④にら 4群 ③たまねぎ しいたけ ⑤ゼリー	③にんじん ブロッコリー ②③たまねぎ ③しめじ キャベツ ④もも みかん パイン ジュレ			
食とルお品にギもなるのエもネ	5群 ②こめ むぎ ③はるさめ ④でんぶん さとう 6群 ④あぶら アーモンド	②ホットケーキミックス こむぎこ ③じゃがいも ④ゼリー ナタデココ ②マヨネーズ			
一口メモ	今日は、レバーとすなぎもを使ったかみかみメニューの登場です。レバーは鉄分の多い食品のひとつです。鉄は成長に欠かせない栄養素で、不足するとめまいや立ちくらみなどが起こります。苦手な人もまずは一口チャレンジして食べてみましょう。	今日は、給食センター手作りのピザパンです。ホットケーキの生地に玉ねぎやチーズなどを入れてオープンで焼きます。具だくさんのポトフやフルーツジュレと一緒においしく残さずいただきます。			