



6月

給食指導表（中学校）



2026. 6 本渡学校給食センター

<p>1日 (月)</p> <p>和風ドレッシング和え 根菜入り平つくね</p> <p>麦ごはん 南蛮揚げのみそ汁</p> <p>6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本です。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。また、6月は気温・湿度も高くなり、食中毒にも注意が必要です。</p>	<p>2日 (火)</p> <p>根菜ツナ和え 鶏の野菜巻きフライ</p> <p>麦ごはん ちくし入りすまし汁</p> <p>麦には大麦と小麦の2種類があります。麦ごはんの麦は大麦です。大麦は加工品の原料として利用されることがおおく、麦茶や焼酎、ビールなどの原料になります。麦には食物繊維が豊富で、お腹の掃除や、肥満予防や生活習慣病の予防に役立ちます。</p>	<p>3日 (水)</p> <p>イタリアンサラダ ポークウインナー</p> <p>カットコッパン アスパラのクリーム煮</p> <p>フランスでは「じゃがいも」のことを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。「じゃがいも」は、でんぷんが多いので、他の国では主食としても食べられているいも類です。</p>	<p>4日 (木)</p> <p>かみかみカレーきんぴら さんまおかか煮</p> <p>ごはん五目汁</p> <p>6月4日～10日まで、歯と口の健康週間です。ひとくち30回を目安によく噛みながら、食べるとみなさんの歯が丈夫になり、健康に過ごすことができます。</p>	<p>5日 (金)</p> <p>パンパンソーサラダ れんこんのはさみ揚げ</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p> <p>よくかんで食べることは丈夫な歯を作るだけでなく、たくさんよいことがあります。かむことで、だ液がたくさんでるので虫歯の予防になります。</p>
<p>6月4日(木)～6月10日(水)</p>				
<p>8日 (月)</p> <p>お豆のドレッシング和え かみかみバーグ</p> <p>麦ごはん リンタンスープ</p> <p>六月は噛み応えのある食べ物をたくさん出しています。よく噛むと、体に良いことがたくさんあります。日頃の食事のなかでも、「噛むこと」を意識して食べましょう。</p>	<p>9日 (火)</p> <p>昆布和え 彩り野菜の豆腐寄せ</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>天草宝島デー「しいたけ」</p> <p>けんちん汁は、一般的な具材として、大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・豆腐をごま油で炒め、だし汁を加えて煮込み、醤油で味を調えたすまし汁です。今日は天草産の干し椎茸を使っています。</p>	<p>10日 (水)</p> <p>カルシウムサラダ かぼちゃフライ</p> <p>にんじんパン ポトフスープ</p> <p>「ポトフ」はフランスの家庭料理です。牛肉やソーセージなどの肉と、大きく切ったニンジン、タマネギ、セロリなどの野菜類を、じっくり煮込んだ料理です。年々、健康志向が高まるフランスでは、日本の食材を使ったフランス料理も人気があるそうです。</p>	<p>11日 (木)</p> <p>ゆかり和え いわし甘露煮</p> <p>ごはん豚汁</p> <p>みなさんは調味料の「さしすせそ」を知っていますか？さは砂糖、しは塩、すはお酢、せはしょうゆ、そはみそのことです。この「さしすせそ」の順番に調味料を入れると料理がおいしくできるので。</p>	<p>12日 (金)</p> <p>ほうれん草オムレツ レモンゼリー</p> <p>麦ごはん ハヤシチー</p> <p>卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。また、料理にも幅広く活用され、料理によってはゆで卵や目玉焼きなど、短時間で簡単に作ることができます。朝ごはんにもおすすめの食材です。</p>
<p>歯と口の健康週間：おいしく楽しく食べるためには、歯と口の健康を守ることが大切です。</p>				
<p>15日 (月)</p> <p>ごまじゃこサラダ しのだ煮</p> <p>麦ごはん 野菜と肉団子のスープ</p> <p>ちりめんじゃこは、いわし類の稚魚を、水揚げ後、食塩水の釜でゆであげ、天日に干して乾燥させたものです。釜ゆでしたものを「かまあげしらす」、釜ゆで後、少し乾燥させたものを「しらすぼし」といいます。</p>	<p>16日 (火)</p> <p>のりサラダ たちうおフライ</p> <p>五福米ごはん のっぺい汁</p> <p>天草宝島デー「太刀魚」</p> <p>太刀魚は、細長く銀色にキラキラ光る体の特徴の魚で、夜に活動することが多いです。海の中で、体を立てて泳ぎ、さらに「かたな」に似ていることから「太刀魚」と名前がつきました。やわらかくて食べやすい魚です。</p>	<p>17日 (水)</p> <p>ほうれん草サラダ 若鶏のピカタ</p> <p>黒糖パン ラビオリのトマトスープ</p> <p>ほうれん草は、今から400年ほど前に日本に伝わって来ました。旬は「冬」ですが、今では日本中どこでも作られ、一年中食べることができます。色の濃い野菜の仲間、体の調子を整えるカロテン・ビタミンCや、血を作る鉄などの栄養素を多く含んでいます。</p>	<p>18日 (木)</p> <p>パンサンスー にんじんシューマイ</p> <p>ごはん マーポー揚げ</p> <p>天草宝島デー「きゅうり」</p> <p>夏の時期は、天草で多くの「きゅうり」が栽培されています。おいしい時期は6月～8月頃です。夏が旬の野菜ですが、今は一年中でまわっています。また、きゅうりには、体にたまった熱をとるはたらきがあります。</p>	<p>19日 (金)</p> <p>れんこんのきんぴら ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ぶち丸ごはん い草そうめん汁</p> <p>ふるさとくまさんデー：「八代の味」</p> <p>「い草」は八代で多く作られている量の原料です。八代平野のほとんどは干拓地で、用水にも恵まれているため、「い草」の生産量は日本一です。「い草そうめん」には、食べられるように加工した「い草」が入っています。</p>
<p>6月15日(月)～6月19日(金) 天草産食材ウィーク：天草産の食材がたくさん登場します！</p>				
<p>22日 (月)</p> <p>クリーミーサラダ グリルチキン</p> <p>ミルクパン キャベツときのこのスープ</p> <p>日本のきのこは約2000種類、そのうち半分くらいが食べられるきのこだそうです。最近では、人工栽培できるきのこが増えてきたので、一年中食べられます。きのこには香りやうま味があり、おなかの掃除をする食物繊維がたっぷりです。</p>	<p>23日 (火)</p> <p>しそきくらげ和え 春巻き</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p> <p>わかめは昔から食べられている海藻で、ミネラルをたくさん含む海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり含まれています。特に骨をつくるカルシウムや、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが多く入っています。</p>	<p>24日 (水)</p> <p>ひじきの和えもの りんごジャム</p> <p>食パン 五目うどん うどん麺</p> <p>献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。</p>	<p>25日 (木)</p> <p>ナムル れんこんつくね</p> <p>ごはん 中華うま煮</p> <p>中華料理に欠かせないごま油は食欲をそそる香りで、和え物や炒め物に加えると料理の味や風味が良くなります。油なので、使う量は多すぎないように注意しましょう。今日は、中華うま煮の調理工程の最後にごま油を入れていきます。</p>	<p>26日 (金)</p> <p>ごま酢和え 鶏の天ぷら</p> <p>わかめごはん じゃがいもと小松菜のみそ汁</p> <p>みそ汁に「じゃがいも」を入れています。じゃがいもの原産は南米アンデス山脈といわれています。日本には1600年頃にジャカルタから運ばれました。「ジャカルタから来たいも」として「じゃがいも」と呼ばれるようになったという説もあります。</p>
<p>29日 (月)</p> <p>ほうれん草のマヨネーズ和え 大豆と豆腐のフライ</p> <p>麦ごはん つみれ汁</p> <p>さまざまな料理に幅広く活用できる玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれる栄養が含まれています。また、おいしい玉ねぎの選び方はゆがみがなく丸い形のものや、身がかたく、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。</p>	<p>30日 (火)</p> <p>かわり和え 和風さんぴら包み焼き</p> <p>麦ごはん 親子煮</p> <p>今日の親子煮には「じゃがいも」が使われています。今の季節に収穫されたじゃがいもは、「新じゃが」といわれ、やわらかく、みずみずしい食感です。1年間を通して、特においしい時期です。じゃがいもの食感や味を、しっかり味わいましょう。</p>	<div style="text-align: center;"> <p>今月の天草宝島デー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>しいたけ 9日(火)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>たちうお 16日(火)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>きゅうり 18日(木)</p> </div> </div> <p>天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>毎月19日は食育の日</p> <p>6月19日(金) ふるさとくまさんデー 「八代の味」</p> </div>		