



# 令和7年 6がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー	ひとこと
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる	そた		
2	げつ	ちゅうかどん		ちゅうかどんのぐひごシューマイ かみかみきさいサラダ	こめ でんぶん むぎ ごまあぶら すりごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく さきいか いか シュウマイ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きゅうり しいたけ しょうが にんにく だいこん	オイスターソース こいくち うすくち ガラスープ しお す	631 865.0	今週は、カミカミウィークです。かみごたえのあるものを取り入れて、意識してかんで食べてください。今日は、さきいかが入ったサラダです。
3	か	むぎごはん		あつあげのスープ さかなこころみソース チンゲンサイのマヨあえ	でんぶん こむぎこ こめ あぶら マヨネーズ (たまごなし) むぎ さとう すりごま	ホキ ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし オマケマツ ぼくし	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	ちゅうかスープ うすくち こしょうみりん さけ トウバンジャン ラー油	581 789.0	今月は食育月間です。毎日の食事は、主食、主菜、副菜をそろえると栄養素をバランスよくとれると言われています。今日の主食、主菜、副菜は何でしょう？
4	すい	むぎごはん		やさいつみれじる きびなごの刺切フライ マロニーのあえもの	こめ あぶら むぎ マロニー さとう すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう やさいつみれ とうふ わかめ きびなご刺切フライ ハム	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	けずりぶし さけ うすくち しお す	557 786.0	今日のかみごたえのあるメニューは、きびなごの刺切フライです。まるごと骨まで食べられるきびなごに、かりかりとした、じやがいもでできた衣をつけてあります。
5	もく	ミルクパン		やさそば だいこんサラダ とうもろこし	ミルクパン あぶら スパゲッティ マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく いかかつお ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン	ソース こいくち うすくち さけ こしょう	624 847.0	とうもろこしは、合志市でも多くとれる食材です。6月が旬で、おいしい時期です。味わって食べましょう。
6	きん	さんしよくごはん		けんちんじる くきわかめのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく くきわかめ	しょうが たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう だいこん えのき ねぎ キャベツ	けずりぶし こいくち みりん さけ うすくち す	578 787.0	卵には、体をつくる働きがあります。疲れをとる作用もあります。今日は、炒り卵をご飯の上に載せて食べる三色丼です。
9	げつ	むぎごはん		キャベツのよしのじる しおこうじじでたのチキンカツ ごもくにまめ	こめ あぶら むぎ こんにやく でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ こんが とりにく ちくわ だいず かまぼこ チキンカツ	にんじん キャベツ えのきたけ	けずりぶし うすくち みりん こいくち	607 849.0	今日の、かみごたえのあるメニューは、五目豆です。よくかむと、だ液がたくさん出ます。健康な体づくりに多くの効果がありますよ。
10	か	むぎごはん		ミルクしおにくじやが ばいにくにあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ じやがいも ごま しらたき あぶら さとう パター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (にくじやが) ぶたにく わかめ いか ちりめん のり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	さけ うすくち しお ねりうめ みりん す	627 834.0	おいしい新じゃがが出回る時期です。ね。ミルクしお、お肉じやがは、バター、牛乳を使った洋風な味付けです。
11	すい	むぎごはん		たまねぎのみそじる メバルのてりやき ポテトサラダ	こめ むぎ じやがいも さとう マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ メバルてりやき ハム	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	にぼし す こしょう しお	586 797.0	じやがいもは、いも類ですが、ビタミンが多いのが特徴です。ヨーロツでは「煙のりんご」と呼ばれているそうです。
12	もく	カットいりパン		グラムチャウダー かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	マッシュポテト パター さとう パンこむぎこ マヨネーズ (たまごなし) パン じやがいも こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにゅう なまクリーム いんげんまめビュレ チーズ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ レモンじる	ワイン ガラスープ しお こしょう	642 819.0	「グラム」は、あさりやまぐりなどの2枚貝のことを言います。あさり貝を使っています。「チャウダー」は、煮込み料理のことです。
13	きん	なすとかぼ ちやのひきに カレール		カレールウ グリーンサラダ トマトゼリー	こめ あぶら むぎ じやがいも さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめビュレ とりさきみ	にんにく たまねぎ しょうが かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン	カレールウ ワイン ソース こいくち す うすくち こしょう	622 865.0	トマトゼリーは、県産のトマトビュレを使ってつくられたものです。みかん果汁を加え、まろやかな味に仕上げてあります。
16	げつ	むぎごはん		コーンたまごスープ ずぶた れいとうパン	こめ でんぶん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ ぶたにく	コーン チンゲンサイ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ パイン	ちゅうかスープ うすくち さけ ガラスープ ケチャップ こいくち す	642 852.0	料理に酸味やコクを与えてくれる酢には、疲れをとる働きや、食欲増進作用もあり、ごはんが進むことまがいがいなくです。
やさしおデー										
17	か	むぎごはん		かきあげうどん えだまめサラダ あじつけのり	パン あぶら うどんめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく のり	ねぎ えだまめ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	けずりぶし うすくち こいくち みりん す こしょう	597 808.0	今日は「やさしおデー」です。かきあげうどんはけずりぶしでだしをとります。うま味の効果が薄味でもおいしく感じられます。子どものころから薄味に慣れおきましよう。
18	すい	むぎごはん		まごわさしいもそじる いわしのうめ マカロニサラダ	こめ さとう むぎ じやがいも マヨネーズ (たまごなし) ねりごま マカロニ	ぎゅうにゅう わかめ みそ とうふ いわしうめ あげ たまご	にんじん キャベツ しいたけ ブロッコリー	けずりぶし にぼし うすくち す こしょう	607 812.0	「まごわさしいも」とは、健康な食生活に取り入れたい野菜であるアスパラギナスのことです。「ま」は、豆、「ご」は、ごま、「わ」は、わかめ、「い」は、野菜、「さ」は、魚、「し」はしいたけ、「い」は芋類です。
19	もく	トマトパン		じやがいものポタージュ アンサンブルエッグ メロン	さとう でんぶん バター トマトパン じやがいも	アンサンブルエッグ ベーコン ぎゅうにゅう (ポタージュ) ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめビュレ	たまねぎ エリンギ えだまめ にんじん メロン	ポタージュ ワイン しお こしょう	633 828.0	全国のメロン生産量ランキングによると、熊本県は、3位に入っています。熊本産のおいしいメロンを味わってみましょう。
ふるさとくまさんデー (熊本市)										
20	きん	むぎごはん		マーボーナス ちゅうかあえ ふりかけごはんのとも	こめ あぶら むぎ さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ だいず みそ ツナ ふりかけ	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんじん コーン しいたけ にんにく もやし キャベツ きゅうり	トウバンジャン こいくち みりん さけ す	590 802.0	今月のふるさとくまさんデーは熊本市です。熊本市でとれる茄子は、ポリウム感があり、つやがあり、甘みがある長なすです。熊本県のかすの出荷量は、全国2位とこのです。
23	げつ	ジュシー		アーサーじる いかのサクサクあげ きゅうりのおかあえ	こめ さとう あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あおさ いか こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ えのきたけ たまねぎ きゅうり	けずりぶし みりん さけ うすくち しお	578 785.0	今日は、沖縄の料理です。沖縄の食文化は長寿食として注目されています。海藻や、豚肉などが多く使われます。ジュシーとは、沖縄県の言葉で「炊き込みご飯」のことです。
24	か	むぎごはん		ちくぜんに アーモンドサラダ	こめ あぶら むぎ こんにやく さといも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう てんぷら とりにく ちくわ あつあげ ハム	ごぼう にんじん しめじ れんこん いんげん キャベツ きゅうり	こいくち さけ みりん す うすくち こしょう コールスロードレッシング	598 799.0	暑い時期には、サラダがたたくておいしい食べられます。給食にもいるようなサラダが登場します。「サラダ」の語源は、「サラ」(塩)で野菜をあえたことからきているそう。
25	すい	キムチごはん		はるさめのスープ パンバンジーサラダ	こめ ごまあぶら さとう はるさめ ねりごま	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりさきみ	キムチ なら にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり	こいくち さけ ガラスープ うすくち しお こしょう す	557 726.0	キムチは韓国の伝統的な漬物です。日本の漬物と違うところは、ウランなどの香辛料がたくさん加えて漬付け込む所です。キムチのピリツとした辛さが食欲をそそります。
26	もく	セルフツナサンド		ラビオリのスープ カリポリアーモンド スライスチーズ	パン ラビオリ さとう アーモンド でんぶん マヨネーズ (たまごなし)	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう いりこ スライスチーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん しめじ	す うすくち こしょう コンソメ ガラスープ しお	662 804.0	食パンに、ツナサラダとチーズをはさみ、ツナサンドを作っていただきましよう。自分では自分で食べるのは楽しいですよ。
27	きん	むぎごはん		ごもくじる さかなのレモンなんばん ごまネーズあえ	こめ あぶら マヨネーズ (たまごなし) むぎ さとう すりごま ねりごま	ホキ ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ	にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ レモンじる きゅうり コーン	こんが けずりぶし うすくち みりん しお	625 862.0	給食前の手洗いは、習慣になっていると思いますが、丁寧にできていますか。指先や親指の付け根、手首などは洗い残しが多いので、意識して洗うようにしましょう。
30	げつ	むぎごはん		みそだんごじる いわしのしょうがに かわりあえ	こめ ごま むぎ だんご	ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ いわし こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり つぼづけ	にぼし さけ	656 855.0	いわしのような青魚には、脳の働きをよくする成分が多く含まれています。魚は苦手という人も、ぜひ食べてほしいです。

\*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。



## 6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営むことができる人間を育てることです。

### ～食育で育てたい「食べる力」～

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

熊本県産品「私たちが育む食と未来」第4次食育推進基本計画

©少年写真新聞社2025

## 食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。

約360mLの水分



©少年写真新聞社2025

食べる時 気をつけよう	窒息を起こしやすい食品
丸くてつるつるしているもの ミニトマト ぶどう うずらの卵	粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの パン もち ごぼろ

©少年写真新聞社2025