

令和7年 6がつ こんだてよていひょう

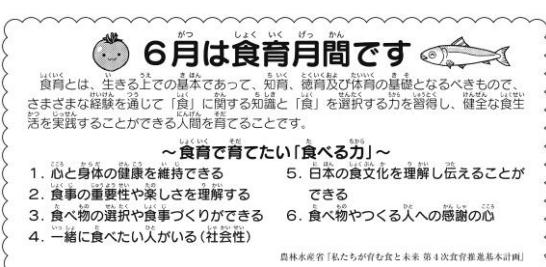
合志楓の森小学校・楓の森中学校

| ひ | よう | しゅしょく | 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 | からだのちょうしどとのえる | そのた | | | |
| 2 | げつ | ちゅうかどん | 牛乳 | ちゅうかどんのぐ ひごシユーマイ | こめ あぶら むぎ ごまあぶら かみかみさきいかサラダ 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 こいくち うすくち しいたけ しょうが にんにく だいこん ガラスープ しお す | オイスターーソース こいくち うすくち ちゅうかスープ うすくち トウバジン ジャム | 631 865.0 | 今週は、カミカミウイークです。かみこたえのあるものを取り入れて、意識してかんべ食べください。今日は、さきいかが入ったサラダです。 | |
| 3 | か | むぎごはん | 牛乳 | あつあげのスープ 牛乳 さかなこうみソース チングンサイのマヨネーズ | でんぶん こむぎ 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 オーシンワカ ほぐしぶし | にんじん キャベツ だいこん こなめ ねぎ しょうが にんにく チングンサイ | ちゅうかスープ うすくち こなめりん さけ | 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 | 牛乳 | やさいづみれじる きびなごのかかフライ 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 やさいづみれ とうふ わかめ きびなごのかかフライ 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 | 今日のかみこたえのあるメニューは、きびなごのかかフライです。まるごと骨まで食べられるきびなごに、かりかりとした、じゃがいもでできた衣をつけてあります。 | |
| 5 | もく | ミルクパン | 牛乳 | やきそば だいこんサラダ どうもろこし | 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 いとかつお ツナ | にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく さうが だいこん きゅうり コーン | ソース こいくち うすくち さけ こしよう | 624 847.0 | どうもろこしは、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 | さんしょくごはん | 牛乳 | けんちゃんじる 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 | 牛乳 | キャベツのよしのじる しおうじじてのチキンカツ | こめ あぶら むぎ こんにゃく でんぶん さとう | ぎゅうにゅう とうふ こんぶ 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 にんじん ねぎ えのきのたけ | けずりぶし うすくち みりん こいくち | 607 849.0 | 今日のかみこ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 | 牛乳 | ミルクおにじやが ぱいにくあえ てづくりりふりかけ | こめ むぎ しらたき あぶら さとう バター | ぎゅうにゅう うさぎ うさぎ 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来る時期ですね。ミルクお肉じゃがは、バター、牛乳を使った洋風な味付けてます。 | |
| 11 | すい | むぎごはん | 牛乳 | たまねぎのみぞしる メバルのりやき | 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 メバルでりやき ハム | だいこん たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり | にぼし す こしよう しお | 586 797.0 | じやがいもは、いも類ですが、ビタミンCが多いのが特徴です。ヨーロッパでは「娘のりんご」と呼ばれているそうです。 | |
| 12 | もく | カットいりパン | 牛乳 | クラムチャウダー かぼちやコロッケ コールスローサラダ | マッシュポテト バター さとう パン じやがいも こめ あぶら さとう | ぎゅうにゅう べーコン あさり ぎゅうにゅう なまクリーム いんげんまめビューレ 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 こしよう | 642 819.0 | 「クラム」は、あさりやはまぐりなどの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 ちゃんのひきに カレー | 牛乳 | カレール 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 くチーズ いんげんまめビューレ とりささみ | 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 ウイン ソース こいくち す うすくち こしよう | 622 865.0 | トマトゼリーは、県産のトマトピューレを使ってつくられたものです。みかん果汁も加え、まろやかな味に仕上げてあります。 | |
| 16 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | コーンたまごスープ すぶた れいとうパイ | こめ でんぶん むぎ あぶら さとう | ぎゅうにゅう べーコン たまご とうふ ぶたにく | コーン チングンサイ にんじん たまねぎ ビーマン 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、ごはんが進むこと多いかもしれません。 | |
| 17 | か | むぎごはん | 牛乳 | やさしあそデ | 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 のり | 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 こしよう | 597 808.0 | 今日は「やさしあそデ」です。かきあげうどんはけずりぶししてだしちをります。うま味の効果で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ておきましょう。 |
| 18 | すい | むぎごはん | 牛乳 | まごわやさしいみぞしる いわしのうめに | こめ さとう むぎ じやがいも ねりごま マカロニ | ぎゅうにゅう わかめ みそ とうふ いわしゅうめに あげ たまご | にんじん キャベツ にんじん ねぎ プロッコリー | けずりぶし にぼし うすくち す こしよう | 607 812.0 | 「まごわやさしい」とは、健康な食生活に取り入れたい語彙を覚えやすしたものです。「ま」は、豆、「ご」は、ごま、「わ」は、わさび、「や」は、野菜、「さ」は魚、「し」はしらたけ、「い」は芋類です。 | |
| 19 | もく | トマトパン | 牛乳 | じゃがいものボタージュ 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 じゃがいも | アンサンブルエッグ ベーコン ギュウにゅう (ボタージュ) ギュウにゅう チーズ いんげんまめビューレ | たまねぎ エリンギ えだまめ にんじん メロン | ボタージュ ワイン しお こしよう | 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。 | |
| 20 | きん | むぎごはん | 牛乳 | ふるさとくまさんデー (熊本市) | マーボーナス ちゅうあかえ 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 だいすみそ 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 こいくち みりん さけ | トウバンジャン す こしよう | 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、熊本リユーム感があり、つやがあり、甘みがある長なです。熊本県のなすの出荷量は、全国2位のことです。 |
| 23 | げつ | ジューシー | 牛乳 | アーサーじる いかのサクサクあげ きゅうりのおかかあえ | 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 しげたけ えだまめ えのきのたけ たまねぎ きゅうり | けずりぶし にぼし みりん さけ うすくち す こしよう | 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。ジューシーとは、沖縄県の言葉で「炊込みご飯」のことです。 | |
| 24 | か | むぎごはん | 牛乳 | ちくせんに アーモンドサラダ | こめ あぶら むぎ こんにゃく さといも さとう アーモンド | ぎゅうにゅう てんぶら 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 キヤベツ きゅうり | こいくち さけ みりん す うすくち こしよう | 598 799.0 | 暑い時期には、サラダが冷たくておいしい食べられますね。食にこもるいろいろ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ます。 | |
| 25 | すい | キムチごはん | 牛乳 | 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 とりささみ | キムチ にら にんじん たまねぎ チングンサイ きらら きゅうり | トウバンジャン す こしよう | 557 726.0 | キムチは韓国の人気的な漬物です。日本の漬物と違うところはトウガラシなどの香辛料をたくさん使って漬け込む所です。キムチのビリッとした辛さが食欲をそりませ。 | |
| 26 | もく | セルフツナサンド | 牛乳 | ラビオリのスープ カリボリアーモンド 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 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 | けずりぶし にぼし みりん さけ うすくち す こしよう | 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ます。自分で食べるのは楽しいですよ。 | |
| 27 | きん | むぎごはん | 牛乳 | ごもじる | でんぶん こむぎ さかなのレモンなんばん ごまねーすあえ | ホキ ぎゅうにゅう あゆ あつあげ ぶたにく ツナ | にんじん しめじ えのきのたけ こまつな キヤベツ レモンじる きゅうり コーン | こんぶ 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、習慣にならないと思いますが、丁寧でできています。手指や親指の付け根、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 | 牛乳 | みそだんごじる いわしのしようがに 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 しげたけ 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。 | |

* 給食棟へどりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

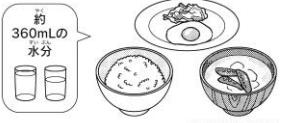
* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

* 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。



食べる時 噫息を起こしやすい食品

| | |
|---------------|----------|
| 丸くてつるつるしているもの | 粘着性の高いもの |
| ミニトマト | ぶどう |
| うずらの卵 | パン |
| もち | ごはん |

少年写真新聞社2025