

ぱくぱく通信

令和8年6月号
菊陽中学校
文責:中村



梅雨の時期が近づき、湿度が高く蒸し暑い日が増えてきました。この時期は食べ物が傷みやすいため、給食を含め食事の前には今まで以上に丁寧な手洗いを心がけましょう。また、体が暑さに慣れていないため、こまめな水分補給も大切です。食欲が落ちがちな時こそ、バランスの良い食事で体力を蓄えていきましょう。

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

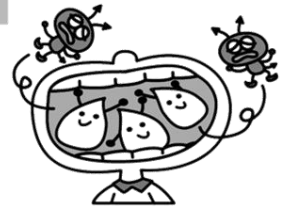
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりしないようにしましょう。

食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。

令和8年6月 給食献立予定表



菊陽中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず					エネルギー
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	たんぱく質
1	月	麦ごはん		じゃがいものうま煮 野菜のごまだれ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも ごまねりごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ハム ちぎり揚げ	たまねぎ 人参 しいたけ もやし いんげん きゅうり パプリカ しょうが	酒 しょうゆ みりん 酢 塩	810 28.1
2	火	キムタクごはん		厚焼き卵 きゅうりの南蛮漬け わかめスープ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖	豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ 厚焼卵 わかめ	白菜 キムチ たくあん 漬 いんげん たまねぎ えのきたけ 人参 ねぎ きゅうり	しょうゆ みりん 酒 チキンガラスープ 塩 中華だし 酢	717 26.3
3	水	かぼちゃパン		大豆とごぼうのミンチカツ カラフルサラダ コーンと卵のスープ	パン 砂糖 じゃがいも 油 でんぶ オリーブ油	牛乳 卵 ベーコン 大豆とごぼうのミンチカツ	コーン 人参 たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく パプリカ パセリ	チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酢 ワイン	765 27.4
4	木	虫歯予防デー：かみかみメニュー		なす入りマーボー	米 麦 油 砂糖 でんぶ ごま油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	人参 たまねぎ なす ねぎ たけのこ 大根 きゅうり にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん 豆板醤 酢 塩	771
		麦ごはん		さきいかの酢の物		さきいか みそ			30.5
5	金	ソフトフランスパン		コーンシチュー レモンドレッシングサラダ すいか	ソフトフランスパン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 いんげん豆 ツナ クリーム 牛乳(シチュー用)	たまねぎ 人参 マッシュルーム コーン こまつな きゅうり キャベツ レモン果汁 すいか パセリ	ワイン 塩 こしょう ポタージュスープ コーンスープ 酢 しょうゆ	733 27.2
8	月	ハヤシライス		海藻サラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳 ツナ 海藻 ミックス 茎わかめ	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース トマト 水煮 もやし きゅうり にんにく しょうが	ハヤシルー ケチャップ デミソース ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	781 25.8
9	火	麦ごはん		魚とレバーのオーロラあえ 春雨スープ	米 麦 緑豆 春雨 ごま油 油 アーモンド 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 竹輪 鶏レバー たら粉付	たまねぎ 人参 きくらげ もやし チンゲンサイ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華だし ケチャップ とんかつソース ワイン	837 30.2
10	水	味の旅：サッカーワールドカップ編		照焼ハンバーグ	パン じゃがいも 油 砂糖 でんぶ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 ハンバーグ	たまねぎ 人参 コーン マッシュルーム キャベツ にんにく	コンソメ チキンガラスープ オレガノ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 ワイン	791
		セルフバーガー		ポソレ メープルマフィン		メープルマフィン			31.5
11	木	麦ごはん		いわし梅煮 土佐酢和え かきたま汁	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶ	牛乳 いわし梅煮 糸かつお わかめ 卵 竹輪 鶏肉	人参 ねぎ もやし きゅうり しいたけ たまねぎ	だし昆布 削り節 酢 しょうゆ 酒 塩 みりん	705 28.0
12	金	ミルクパン		パリパリ焼きそば フルーツ杏仁	ミルクパン 焼チャー麺 でんぶ 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 いか 竹輪	キャベツ もやし 人参 いんげん きくらげ 黄桃 みかん バイン	チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	813 28.9
15	月	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ ちぎり揚げ ツナ わかめ	かぼちゃ たまねぎ 人参 いんげん 大根 きゅうり しょうが	酒 しょうゆ みりん 酢 塩	801 28.7
16	火	チキンカレーライス		ひじきとツナのサラダ	米 麦 じゃがいも 油 はちみつ 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ ひじき	人参 たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが	ワイン カレールウ しょうゆ とんかつソース ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 酢	789 21.5
17	水	黒糖パン		なすとペンのトマトソース 大豆とちくわのサラダ	黒糖パン 油 ペンネ 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート 竹輪	たまねぎ 人参 なす ピーマン マッシュルーム トマト 水煮 きゅうり コーン にんにく	ワイン ケチャップ とんかつソース デミソース 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	841 32.2
18	木	ふるさとくまさんデー：天草		きびごの香り揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 厚揚げ いらり こたこ	たまねぎ 人参 オクラ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	だし しいり こしょうゆ みりん 酢 塩	779
		麦ごはん		たのごま酢和え オクラのみそ汁		わかめ みそ			29.5
19	金	ミルクパン		魚のハーブパン粉焼き コンソメスープ きなこ豆	パン じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖 パン粉	牛乳 ベーコン ホキ チーズパウダー いらり大豆 きな粉	人参 たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ	コンソメ ワイン しょうゆ 塩 こしょう	760 35.3
22	月	麦ごはん		厚揚げの四川風煮 3色ナムル	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	人参 たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん 大根 きゅうり しょうが	酒 しょうゆ みりん 豆板醤 酢 塩	798 30.7
23	火	きんぴら丼		春雨の酢の物	米 麦 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油 でんぶ 緑豆 春雨	豚肉 牛乳 ハム	ごぼう 人参 いんげん きゅうり キャベツ しょうが	酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子 酢 塩	771 22.6
24	水	コッペパン		ポテトのチーズ焼き ミートボールのトマトスープ 手作りぶどうゼリー	パン 砂糖 オリーブ油 ポテト 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ チーズ ミートボール アガー	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト 水煮 コーン パセリ にんにく ぶどう果汁	しょうゆ こしょう ワイン ケチャップ コンソメ 塩 チキンガラスープ しょうゆ	800 28.8
25	木	キャロッピーデー：にんじん		あじフライ	米 麦 ごま油 砂糖	ちりめん 牛乳 豆腐	人参 たまねぎ だいこん	だし しいり こ	781
		にんじゃごはん		たくあん和え えのきのみそ汁		糸かつお わかめ あじフライ みそ	えのきたけ きゅうり ねぎ キャベツ たくあん 漬	しょうゆ 酒 塩 みりん	29.9
26	金	コッペパン		トマトミートオムレツ コールスローサラダ ごぼうポタージュ	パン 油 バター 砂糖	牛乳 ベーコン チーズ トマト ミートオムレツ クリーム 牛乳(ポタージュ用)	ごぼう ごぼうビュレ たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり 人参 パセリ	ポタージュスープ 塩 チキンガラスープ 酢 コンソメ こしょう ワイン	756 25.8
29	月	麦ごはん		さばの塩焼き 切り干し大根の酢の物 もずく卵スープ	米 麦 でんぶ 砂糖 ごま油	牛乳 卵 塩 さば もずく	たまねぎ 人参 ねぎ えのきたけ 切り干し大根 きゅうり	チキンガラスープ 酒 塩 しょうゆ 酢	793 28.6
30	火	麦ごはん		大豆の磯煮 ごまネーズ和え のりかつおふりかけ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 厚揚げ でんぶら 鶏ささみ のりかつおふりかけ	たけのこ しいたけ 人参 もやし いんげん きゅうり コーン	酒 しょうゆ みりん 酢	876 32.7

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。