



# 令和5年度 6月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ	
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1 木	ひのくにパン		ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ミックスビーンズ チキンハム	ひのくにパン ジャがいも 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト水煮 キャベツ きゅうり グリーンピース しめじ	6月は食育月間です。自分の毎日の食生活についてのこと、食べ物のことなど「食」に関することを考えてみましょう。食育は、生きる上での基本となるものです。給食も好き嫌いせず、しっかりと食べましょう。また、家族そろって食事をしたり、一緒に料理や食材の買い物をするのも食育です。家族で食生活や健康のことを考えてみましょう。 <b>「歯と口の健康週間」</b> <b>6月4日から10日</b>  6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今月は、給食週間を中心に、歯を作るもとなるカルシウムの多い食品や、かみごたえのある料理をたくさん取り入れています。  <b>19日(月)</b> <b>ふるさとくまさんデー</b> <b>*ナス*</b> なすの皮には、「アントシアニン」が含まれ、目の調子をよくしたり、血行をよくする効果があります。6月～9月の初夏から初秋にかけてが、なすの旬です。熊本県には伝統野菜の「熊本赤なす」は品種改良して作られた「ヒコムラサキ」という品種があります。  <b>しっかり手を洗おう!</b>  蒸し暑くなり、細菌が増えやすい時期になります。食事の前の手洗いは丁寧にしましょう。石けんをつけたら、よく泡立てることがポイントです。また、つめは切りすぎない程度に短くしておきましょう。ハンカチは毎日きれいなも	
2 金	麦ごはん		ソースカツ ツナサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 トンカツ 油揚げ わかめ ツナ かたくちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 ジャがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ コーン		
5 月	麦ごはん		鶏肉のんにく焼き チーズサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン チキンハム	米 麦 砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ しめじ コーン		
6 火	麦ごはん		いわしの梅煮 野菜の酢みそ和え 五目汁	牛乳 いわし梅煮 竹輪 鶏肉 厚揚げ わかめ だし昆布 かつお節(だし)	米 麦 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ 大根		
7 水	麦ごはん		厚揚げともやしのオムレツ つくね入り中華スープ さつまいもスティック	牛乳 豚肉 厚揚げ 中華風つくね	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいもスティック	もやし 人参 テンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ きくらげ ねぎ		
8 木	きな粉揚げパン		かみかみサラダ タイピーエン	きな粉 牛乳 豚肉 かまぼこ さきいか チキンハム うずら卵	パン 砂糖 油 春雨 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参 枝豆 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ		
9 金	たこ飯		焼きししゃも 春雨の酢の物 魚そうめん汁	牛乳 ししゃも 魚そうめん たこ チキンハム 豆腐 油揚げ わかめ かつお節(だし) だし昆布	米 砂糖 春雨 ごま	切干大根 人参 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ しいたけ		
12 月	麦ごはん		干草焼き ざぜん豆 けんちん汁	牛乳 干草焼 大豆 豆腐 鶏肉 だし昆布 かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 ジャがいも	生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ		
13 火	麦ごはん		魚の甘酢あんかけ ミニトマト 豆腐とテンゲン菜のスープ	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 しいたけ トマト ビーマン きくらげ たけのこ		
14 水	梅ちりめん ごはん		親子煮 ツナとアーモンドのサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 さつまいも ツナ 梅ちりめんごはんの素	米 麦 ジャがいも 砂糖 油 アーモンド	玉ねぎ 人参 きゅうり いんげん しいたけ キャベツ こんにゃく		
15 木	ミルクパン		ソース焼きそば パインサラダ	牛乳 豚肉 さつまいも 青のり	ミルクパン ちゃんぽん麺 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 枝豆 パイン缶 もやし		
16 金	麦ごはん		チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 ジャがいも 油	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり リンゴピューレ		
<b>ふるさとくまさんデー：宇城産のなすを使用してマーボーナスにします。</b>								
19 月	麦ごはん		マーボーなす 中華サラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 チキンハム 錦糸卵	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん	なす 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜 きくらげ もやし		
<b>「まごわやさしい」和食の日 ま：油揚げ こ：ごま わ：ひじき や：野菜 さ：あじ、かつお節(だし) し：えのきたけ い：じゃがいも団子</b>								
20 火	麦ごはん		あじごまフライ 野菜のしそひじき和え じゃがいも団子汁	牛乳 あじごまフライ 油揚げ しそひじき 出し昆布 かつお節(だし)	米 麦 油 おじゃがもちボール	キャベツ 人参 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ きゅうり		
21 水	青菜ごはん		かぼちゃのうま煮 切干大根のごま酢和え	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ 厚揚げ	米 麦 ジャがいも 砂糖 ごま	切干大根 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ いんげん しいたけ 人参 菜めしの素 こんにゃく		
22 木	米粉入り 人参パン		スパゲティミートソース シーザーサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ	米粉入り人参パン 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス キャベツ レモン果汁		
23 金	麦ごはん		ホイコーロー トマトと卵のスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん アセロラゼリー	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ トマト		
27 火	中華丼		焼きぎょうざ きゅうりの中華和え	豚肉 いか うずらの卵 牛乳 ぎょうざ	米 麦 油 ごま油 でんぷん	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり 生姜 たけのこ		
28 水	麦ごはん		筑前煮 野菜の土佐和え	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ かつお節(だし)	米 麦 ジャがいも 砂糖 油	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく しいたけ キャベツ もやし きゅうり れんこん 枝豆 コーン きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ		
29 木	ソフト フランスパン		魚の香草パン粉焼き ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 サバ ツナ ベーコン ミックスビーンズ	ソフトフランスパン パン粉 ジャがいも 油 オリーブ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきたけ キムチ		
30 金	麦ごはん		ひじきと野菜の豆腐揚げ 野菜のごま和え 厚揚げとキムチのみそ汁	ひじきと野菜の豆腐揚げ 牛乳 厚揚げ わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖 でんぷん ごま ジャがいも	キャベツ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきたけ キムチ		

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

～魚の産地～  
 かつお節(だし): 静岡・鹿児島 かたくちいわし(だし): 熊本・長崎 いりこ: 熊本・長崎 昆布(だし): 北海道 わかめ: 鳴門 かまぼこ(魚肉): ベーリング海・タイ さば: 長崎・鹿児島  
 天ぷら(さつまいも): ちぎり揚げ: 東南アジア・長崎 ツナ(まぐろ): 太平洋 梅ちりめんごはんの素(ちりめん): 瀬戸内海  
 ししゃも: ノルウェー いか: ベルギー・チリ さきいか: ベルギー たこ: モロッコ あじごまフライ: ニュージーランド ひじきと野菜の豆腐揚げ(すり身): 日本・アメリカ・タイ