



日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	月	麦ごはん		五目豆腐 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 片栗粉 砂糖 油	たまねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ 切干大根 しいたけ	731 31.5	◎6月は「食育月間」です。この機会に普段の食生活を健康的な食生活を心がけましょう。
2	火	コッペパン		米粉のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 チーズ	パン ジャがいも 米粉 バター 砂糖 油	たまねぎ しめじ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ コーン	743 28.6	
3	水	ごはん		キャベツの吉野汁 きたあかりコロッケ きゅうりの昆布和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 こんぶ	米 片栗粉 コロッケ 油 ごま油 ごま	人参 キャベツ えのき きゅうり ほうれん草 もやし	747 25.7	◎今月の献立紹介 6月4日~10日 歯と口の健康週間
4	木	カットコッペパン		コーン卵スープ チリコンカン さつまいもスティック	牛乳 卵 豆腐 ベーコン 大豆 牛肉 豚肉	パン 片栗粉 砂糖 油 さつまいも	コーン 人参 たまねぎ ビーマン チンゲンサイ トマト(缶)	739 32.4	チリコンカン
5	金	麦ごはん		まごわやさしいみそ汁 いわしの梅煮 チンゲンサイのマヨネーズ和え	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ いわし梅煮 ツナ かつお節	米 麦 ジャがいも ごま マヨネーズ	えのき ねぎ 人参 チンゲンサイ 大根	757 29.8	かみかみさきいかサラダ
8	月	麦ごはん		筑前煮 かみかみさきいかサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちぎりあげ 竹輪 さきいか	米 麦 さといも 砂糖 油 ごま ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく きゅうり しめじれんこん いんげん 大根	785 29.6	ごぼうのミンチカツ ・9日 ・10日
9	火	米粉入りにんじんパン		野菜スープ ごぼうのミンチカツ ヨーグルトドレッシングサラダ	牛乳 ミックスビーンズ ベーコン ミンチカツ ハム ヨーグルト	パン ジャがいも 油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 えのき パセリ きゅうり キャベツ コーン	803 29.8	もやしのカレー和え など、かみごたえのある献立を取り入れて
10	水	三色ごはん		かしわ汁 もやしのカレー和え	牛乳 炒り卵 豆腐 鶏肉 ツナ	米 砂糖 油	たまねぎ 枝豆 きゅうり ごぼう こんにゃく 大根 人参 ねぎ もやし	731 30.5	
11	木	カットコッペパン		トマトスパゲティ フルーツ杏仁	牛乳 チーズ ベーコン ウインナー	パン スパゲティ バター 油 杏仁豆腐	トマト(缶) パセリ たまねぎ マッシュルーム みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	737 26.8	かむ力を つけよう!
12	金	麦ごはん		にらたま汁 いわしのかぼすレモン煮 おかか和え	牛乳 卵 豆腐 いわし かつお節 かつお節	米 麦 片栗粉 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 しいたけ にら きゅうり キャベツ	733 32.5	17日(水) やさ塩デー
15	月	麦ごはん		なすとかぼちゃのひき肉カレー じゃこ海藻のサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 白いんげん豆 ちりめん 海藻 チーズ	米 麦 砂糖 ジャがいも 油 バター ごま油 ごま 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ なす キャベツ きゅうり 人参	810 27.0	かつお節と昆布で出汁をとり、出汁の旨みで塩分をおさえています。
16	火	食パン		ABCスープ ポテトサラダ カリポリアーモンド	牛乳 豚肉 ハム いりこ	パン マカロニ マヨネーズ 油 ジャがいも 砂糖 アーモンド	たまねぎ 人参 キャベツ えのき きゅうり	724 32.3	18日(木) メロン
17	水	ごはん		春雨汁 厚揚げのみそ炒め 青梅ゼリー	牛乳 中華つくね 厚揚げ 豚肉 みそ	米 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま油 ゼリー	たまねぎ 人参 ビーマン ねぎ しいたけ こんにゃく しめじ	791 27.4	合志市で生産されたメロンを提供予定です。
18	木	食パン		ジャがいものポターージュ ほうれん草オムレツ メロン	牛乳 チーズ 白いんげん豆 ベーコン ほうれん草オムレツ	パン ジャがいも	枝豆 たまねぎ 人参 エリンギ メロン	763 30.4	19日(金) ふるさとくまさんデー
食育の日 〈ふるさとくまさんデー〉 今月は、熊本市の味です。 注目してほしい食材は「なす」です。									
19	金	麦ごはん		麻婆なす 中華和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 大豆 わかめ 青のり みそ ちりめん かつお節	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 油 ごま	なす 人参 たまねぎ ねぎ きゅうり しいたけ もやし	763 31.6	今月は熊本市の味です熊本市は全国でも有数のなすの生産地です。水分が多く、カリウムなどミネラルも豊富な野菜です。
22	月	麦ごはん		あおさ汁 きびなごのかりかりフライ マロニーの和え物	牛乳 あおさ 豆腐 かまぼこ ツナ きびなごフライ	米 麦 油 マロニー ごま 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	705 26.8	25日(木) 6月11日からサッカーワールドカップが開催されます。開催地の1つアメリカの家庭料理であるチキンヌードルスープをお届けします。
23	火	食パン		ポークビーンズ アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	パン ジャがいも 砂糖 油 アーモンド	たまねぎ 人参 パセリ しめじ トマト(缶) キャベツ きゅうり	707 30.3	
24	水	ごはん		お野菜つみれ汁 千草焼き みそマヨネーズ和え	牛乳 お野菜つみれ 豆腐 わかめ みそ 千草焼き	米 マヨネーズ	大根 たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう えのき きゅうり 切干大根	731 28.0	
25	木	コッペパン		チキンヌードルスープ チキンナゲット 甘夏サラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	パン ジャがいも マカロニ 油 砂糖	たまねぎ セロリ キャベツ 人参 きゅうり 甘夏みかん(缶)	802 30.0	
26	金	麦ごはん		みそけんちん汁 レンコン入りつくね イカの梅肉和え	牛乳 豆腐 イカ 鶏肉 わかめ みそ レンコン入りつくね	米 麦 砂糖	ごぼう こんにゃく 人参 ねぎ 大根 しいたけ きゅうり キャベツ ねり梅	710 29.6	
29	月	麦ごはん		夏のっぺい汁 魚の南蛮づけ すりおろしりんごゼリー	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 竹輪 厚揚げ ホキ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ゼリー	なす かぼちゃ とうがん 枝豆 ビーマン たまねぎ 人参	745 29.5	※夏野菜を使った献立やかみごたえのある献立を多く取り入れています。
30	火	ミルクパン		やきそば トマトサラダ	牛乳 豚肉 竹輪 青のり	パン 砂糖 スパゲティ 油 ごま油	人参 キャベツ ビーマン たまねぎ コーン きゅうり トマト	718 30.3	栄養バランスの良い食事でもい夏をのりきりましょう。

※都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

お知らせ

6月から9月までの牛乳は 250ccになります。50ccの差額は合志市からの補助金が使われます。



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	