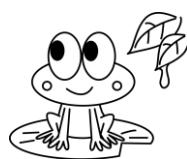




6月 給食指導表（中学校）



2022.6 本渡学校給食センター

 よくかんで食べよう	6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！ よくかむことで、「だ液」が出て、むし歯を予防してくれたり、歯を強くしてくれる働きがあります。歯（永久歯）は、一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。 	1日（水） にんじんサラダ ベイクドエッグ かぼちゃパン コンソメスープ にんじんは栄養価が高い食材のひとつです。給食ではにんじんの皮はむいて調理していますが、皮にも栄養が多く含まれるので、栄養をより多くとりたい場合は水でしっかり洗って皮付きのまま食べるのがおすすめです。	2日（木） キャベツの和風ドレッシング和え いわし梅煮 ごはん たまねぎのみそ汁 さまざまな料理に幅広く活用できる玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれる栄養が含まれています。また、おいしい玉ねぎの選び方はゆがみがなく丸い形のものや、身がかたく、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。	3日（金） いんげんのごま和え 肉づめいなり ごはん 揚げ入りすまし汁 天草宝島デー：さやいんげん 天草ではさやいんげんの栽培がさかんで、熊本県の中でも特に多く作られています。シャキッとした食感が特長で、たっぷりと太陽の光を浴びたさやいんげんは、栄養満点です。
6日（月） かみかみサラダ れんこんつくね② ごはん 五目汁 かみかみデー 献立 かみかみサラダにはかみごたえのある食材の大豆が入っています。しっかりかむことは虫歯予防や食べ過ぎを防ぐことにつながります。よくかんで歯やあごをきたえましょう！	7日（火） フルーツカクテル ささみほうれん草ステーキ ごはん ポークカレー 果物はビタミン、ミネラル、食物繊維などの重要な摂取源です。旬の果物を食事に取り入れることで自然の恵みや四季の変化を楽しめます。健康的な食生活を送るためにおやつやデザートとして果物を取り入れてみてください。	8日（水） 枝豆サラダ トマトオムレツ 揚げパン 肉団子スープ 枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したものです。大豆には豊富なたんぱく質やカルシウムのほか、野菜に多いビタミンCが含まれています。枝豆の分類は、豆類ではなく野菜類になります。	9日（木） ごま酢和え ふんわり豆腐バーグ ごはん ちくぜん煮 筑前煮（ちくぜんに）は、福岡県の代表的な郷土料理として知られています。とり肉と野菜をいため煮したもので、「かめ煮」ともよばれます。「筑前」とは旧国名で、現在の福岡県北西部にあたります。	10日（金） 春雨サラダ あじフライ ごはん お野菜つみれ汁 天草宝島デー：あじ 今日は天草の海でとれた新鮮な魚を使った『あじフライ』です。刺身や塩焼きもおいしいですが、給食ではフライにしました。天草の海の幸をあじわって食べましょう。
13日（月） ひじきの和え物 お豆腐シューマイ② ごはん さといものそぼろ煮 私たちの食卓に並ぶひじきは黒色をしています、海の中では濃い緑色をしています。ひじきには骨の成長を助けるカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。	14日（火） 切干大根のすのもの いわし生姜煮 ごはん かきたま汁 卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。また、料理にも幅広く活用され、料理によってはゆで卵や目玉焼きなど、短時間で簡単に作ることができます。朝ごはんにもおすすめの食材です。	15日（水） コールスローサラダ 照り焼きパティ 丸パンカットミネルローネ 「コールスロー」とは、オランダ語で「キャベツのサラダ」という意味の言葉です。丸パンには切れ目が入っているので、照り焼きパティとサラダをはさんで食べてください。	16日（木） 中華あえ ぎょうざ② ごはん ヌーボー豆腐 中華あえは、ごま油の香りをきかせた調味料で野菜を和えています。中華料理に欠かせないごま油は食欲をそそる香りで、和え物や炒め物に加えると料理の味や風味が良くなります。油なので、使う量は多すぎないように注意しましょう。	17日（金） ローンチキンサラダ うまかコロッケ ぶちまるごはん タイピーエン ふるさとくまさんデー 「熊本市の味」 タイピーエンは熊本の郷土料理です。もともとは中国で生まれた料理ですが日本に伝えられて様々なアレンジが加えられました。うまかコロッケには馬肉が使われています。
20日（月） もやしの和え物 れんこんとひき肉の照り焼き ごはん 厚揚げとキャベツのみそ汁 もやしは、畑ではなく工場で作られます。大豆などの豆を暗いところで芽をださせ、本葉が開かないうちに収穫したものです。もやしの主な栄養素は、食物繊維です。食物繊維は体のそうじをする働きがあります。	21日（火） ゆかり和え 豚肉の生姜焼き ごはん わかめスープ 豚肉の生姜焼きは、生姜の香りが食欲をそそります。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1（ピーワン）と生姜の組み合わせが疲労回復効果も高まり、暑い時期で食欲が落ちてくるこの時期にぴったりの料理です。	22日（水） ツナサラダ チキンナゲット② ソフトフランスパン マカロニのクリーム煮 マカロニはイタリア料理で使われるパスタのひとつです。マカロニの形には穴の開いた筒のような形のほかに、貝がらの形やリボンの形をしたものなどたくさんの種類があります。	23日（木） ほうれん草のささみあえ さばごまみそ煮 ごはん あおさ汁 天草では穏やかな波の入り江を利用して、あおさの養殖が行われています。あおさにはたんぱく質やマグネシウム、カルシウムなどの栄養素が多く含まれています。汁物のほかに、卵焼きや天ぷらの衣にまぜてもおいしいです。	24日（金） じゃこ豆サラダ きびなごかりかりフライ③ ごはん 肉じゃが きびなごは牛深町の特産物で、体長10センチほどの銀色の縦じまが美しい魚です。天草では刺身や寿司で食べられますが、新鮮なうちにしか味わえない楽しみ方です。
27日（月） もやしのおかか和え コーンシューマイ② ごはん 中華うま煮 中華うま煮には豚肉やうずらの卵、キャベツ、にんじん、たけのこ、かまぼこなどたくさんの具材が入っています。具たくさんにすることで、色んな種類の食材からそれぞれがもつ栄養を、バランスよく摂ることができます。	28日（火） 昆布和え 干草焼き ごはん けんちん汁 干草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ様々な具材を加えて焼いた料理です。名前の由来は、まるで干種類もの具材が入っているかのようにたくさんの具材が入っているところからきています。	29日（水） れんこんサラダ いわしとお肉のハンバーグ ジュース 黒糖パン ラビオリスープ れんこんにはビタミンが多く含まれており、疲れをとったり、肌荒れを防ぐはたらきがあります。また、おなかの掃除をしてくれる食物繊維も豊富で、体を内側からきれいしてくれます。	30日（木） 海藻サラダ キャベツのミンチカツ ごはん 大豆の五目煮 「畑の肉」とも言われる大豆はたんぱく質が特に豊富で、そのほか五大栄養素がすべてバランスよく含まれています。また、肌のうるおいやハリを保つ働きのあるイソフラボンという成分も含まれます。	いただきます！ 