



# 6月 給食指導表（中学校B）



2021.6 本渡学校給食センター

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>1日（火） キャベツとちりめんの和え物 さば生姜煮 ごはん つみれ汁</p> <p>さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにしたり、頭のはたらきを良くする栄養が多く含まれています。さばの他にも、かつおやいわしなどの青魚とよばれる魚には脳を活性化する栄養がたくさん含まれます。</p>	<p>2日（水） 枝豆サラダ 鮭チーズフライ かぼちゃパン ピーフシチュー</p> <p>枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したものです。大豆に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が含まれているのが特徴です。</p>	<p>3日（木） ばんかん ビビンバ ごはん きのコススープ</p> <p>ばんかんは、みかんなどの柑橘系（かんきつけい）のフルーツが少なくなる春から夏にかけて出荷されます。天草はばんかんの名産地として有名で『天草ばんかん』という品種もあるほどさかんに栽培されています。</p>	<p>4日（金） かみかみあえ 根菜いりメンチカツ ごはん もずくのすまし汁</p> <p>よくかむ食材「さきいか」が入ったかみかみあえは、かめばかむほど味が出てきます。よくかんで歯やあごをきたえましょう！本渡給食センターでは今日から11日までを「歯と口の健康週間」としています。</p>
<p>7日（月） アーモンドサラダ 天草真鯛のマヨネーズ焼き にんじんパン 春雨スープ</p> <p>天草宝島お魚給食の日</p> <p>養殖の鯛は卵から2年ほどかけて大切に育てられた貴重な鯛です。天草で育った真鯛は年間を通じてあぶらののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。</p>	<p>8日（火） かわりあえ れんこんつくね② ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>かぼちゃの旬は夏から秋の初めです。かぼちゃは長期保存することができる野菜で、涼しい場所で保存すれば秋や冬にもおいしく食べられます。</p>	<p>9日（水） いんげんのごまあえ 鶏のてんぷら ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>天草宝島デー：さやいんげん</p> <p>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。</p>	<p>10日（木） くきわかめのきんぴら あじフライ ごはん けんちん汁</p> <p>天草宝島デー：あじ</p> <p>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。</p>	<p>11日（金） カシューナッツあえ 五目厚焼きたまご ごはん 天草大王のうま煮</p> <p>天草大王の日</p> <p>高級地鶏「天草大王」を使ったうま煮の登場です。天草大王は、ニワトリの仲間では日本最大級の大きさで、オスは全長90センチ、体重7キロにもなるそうです。</p>
<p>14日（月） 切干大根の酢の物 ししゃも磯の香フライ② ごはん 親子煮</p> <p>切干大根は大根を切って干したものです。生の大根はくさりやすいのですが、干すことで長く保存ができ、甘みも増しておいしくなります。切干大根にはカルシウムや食物繊維などの栄養素も多く含まれます。</p>	<p>15日（火） 海藻サラダ 包みぎょうざ② ごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れ、煮ています。他にもマーボーなすなどもあり、給食の人気メニューの一つです。</p>	<p>16日（水） れんこんサラダ ハンバーグ 米粉パン ロンリメスープ</p> <p>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にしてくれます。</p>	<p>17日（木） ごま酢あえ いわしおなか煮 ごはん のっぺい汁</p> <p>のっぺい汁はもともとは残った野菜を煮込んで、くす粉でとろみをつけ、具だくさんのすまし汁にしたものが始まりと言われています。地方により、のっぺ、のっぺい煮などの呼び方があります。</p>	<p>18日（金） シンドレッシング和え クロダイのフライ もちまるごはん あおさ汁</p> <p>ふるさとくまさんデー「天草の味」</p> <p>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。</p>
<p>21日（月） フルーツ白玉 チキンダゲット② ごはん ポークカレー</p> <p>給食の人気メニューのカレー。生まれはインドです。気温が40度、50度にもなる暑い国のインドで食欲をまして、胃にもたれない料理ということでつくられたのが、カレーのはじまりです。</p>	<p>22日（火） 昆布あえ さばの塩焼き ごはん かきたま汁</p> <p>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。レッツチャレンジ！</p>	<p>23日（水） イタリアンサラダ コロケ ソフトフランスパン チキンビーンズ</p> <p>チキンビーンズは名前のとおり鶏肉と豆が入っています。給食の定番メニュー「ポークビーンズ」の豚肉の鶏肉バージョンの料理です。大豆や野菜がたっぷり入った食べごたえのあるスープです。</p>	<p>24日（木） 米めんサラダ コーンシュウマイ② ごはん 八宝菜</p> <p>今日は中華料理の組み合わせです。米めんサラダは、お米でできためんが入ったサラダです。あっさりとした味付けにすることで、じめじめした暑い時期でも食べやすいよう工夫しています。</p>	<p>25日（金） ひじきのあえもの さんまかんろ煮 ごはん はんぺん汁</p> <p>日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われており、カルシウム・食物せんい・鉄分など普段の食事では不足しがちな栄養がたっぷり入っています。私たちの体に欠かせないものばかりです。積極的に食べましょう。</p>
<p>28日（月） ほうれんそうのごまあえ いわしカリカリフライ③ ごはん 豚汁</p> <p>いわしは漢字で書くと「鰯・魚へんに弱い」と書きます。いわしはすぐに弱ってしまう魚であることから、「よわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになったといわれています。</p>	<p>29日（火） ごぼうの和え物 さばゆずみそ煮 ごはん 大豆の磯煮</p> <p>ごぼうを食べるのは世界でも日本や台湾だけだといわれています。他の国の人は「木の根を食べている」と驚くそうです。ごぼうには、おなかの調子を整える働きをする食物繊維がたくさん含まれています。</p>	<p>30日（水） ツナサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ ミルクパン ポトフスープ</p> <p>ポトフとはフランス家庭料理の一つで、鍋に肉や野菜、香辛料を入れて長時間にこんだものです。日本でいう「おでん」のフランス版です。給食では、食べやすいようカレー粉で味付けをしてスープにします。</p>	<p>今月のテーマは、 『よくかむ献立・歯によい献立』です！</p> <p>6月4日～11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。</p> <p>歯は食べ物を細かくかみくだき、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。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。</p>	