



6月の予定献立表



令和7年5月30日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】6月:よくかんで食べよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
2日 605 kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・玉子入り野菜炒め ・小松菜のみそ汁	3日 619 kcal ・わかめごはん ・かつおフライ ・由利本荘市産アサハラサラダ ・じゃがいものみそ汁	4日 616 kcal ・かみかみ豚丼 ・オキギスつみれ汁 ・ひとくちチーズ	5日 600 kcal ・ごはん・のり佃煮 ・ししゃもフライ (1~2年1コ、3~6年2コ) ・五色和え ・豚汁	6日 701 kcal ・カレーうどん ・切り干し大根のかみかみサラダ ・レモンタルト
予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。 低学年栄養量 530kcal 中学年栄養量 650kcal 高学年栄養量 780kcal				
9日 653 kcal 台湾メニュー ・ごはん ・大鶏排(台湾風からあげ) ・厚揚げと桜エビのオイスター炒め ・わかめスープ	10日 755 kcal ・もち麦ごはん ・ポークカレー ・まめまめサラダ ・ヨーグルト	11日 542 kcal ・米粉パン ・オムレツのオーロラソースかけ ・マセドアンサラダ ・マカロニスープ	12日 594 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・きんぴらごぼう ・青森せんべい汁	13日 617 kcal ・中華丼 ・ワンタンスープ ・フルーツ杏仁プリン
歯と口の健康週間		フランスメニュー	青森県 郷土料理	20日 622 kcal ・ソースカツ丼 カツ(1~2年1コ、3~6年2コ) ゆで野菜 ・厚揚げとしめじのみそ汁 ・ぶどうゼリー
16日 565 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・こんにゃくきんぴら ・キャベツのみそ汁	17日 664 kcal 韓国メニュー ・韓国風そぼろ丼 ・のりナムル ・トックスープ	18日 591 kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・小松菜のおひたし ・けんちん汁	19日 654 kcal 長崎県 郷土料理 ・長崎ちゃんぽん ・元気サラダ ・米粉いちごクレープ	中学総合体育大会 応援献立
23日 633 kcal ・ごはん ・チーズハンバーグ ・ひじきサラダ ・もやしのみそ汁	24日 609 kcal ・ごはん ・白身魚フライ ・五目煮 ・かき玉汁	25日 701 kcal メキシコメニュー ・ピタパン ・サルサチキン ・ポテトサラダ ・ABCスープ	26日 447 kcal インドネシアメニュー ・ナシゴレン ・目玉焼き ・春雨スープ ・ジョアフレーン	27日 555 kcal ・ごはん ・肉じゃが ・おかか和え ・大根のみそ汁
30日 639 kcal ・ごはん ・しょうまい(2コ) ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・レタス玉子スープ	6月は食育月間です みなさんは「食育」という言葉を聞いたことはありますか?食育とは、食べることについて学ぶことです。体によい食べ物はなにか? 朝ごはんを食べると、どんなよいことがあるの? 食べ物はどこから来るのかな? といったことを知ることで、元気な体をつくったり、食べ物を大切にしたりできるようになります。6月は「食育月間」といって、全国で食べ物や食べ方について考えるイベントがたくさん行われます。給食では、歯や骨をじょうぶにする「かみかみメニュー」や日本の郷土料理、世界各国の料理が登場します。初めての味や色々な食文化を知ること、新しい食べ物にチャレンジする力を身につけてほしいと思います。まずはひとぺろ→ひとかじり→ひとくち!挑戦してみましょう。			

6月4日から10日は 歯と口の健康週間



よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

歯や骨を



給食紹介

9日 台湾メニュー
 ダージーパイと呼ばれる台湾の屋台で食べられている、からあげが登場します。五香粉(ごこうふん)というスパイスを使い、ザクザクとした食感になるように揚げています。

25日 メキシコ メニュー
 メキシコではソースのことをサルサと呼び、タコスに欠かせないソースです。給食では、タコスの代わりにピタパンを使っています。ピタパンを半分に切った中にサルサチキンとポテトサラダを入れて食べてください。チキンは、スパイスとトマトソースで味付けしています。

11日 フランス メニュー
 フランス料理ではオーロラソースが有名です。トマトと牛乳を使った、コクのあるソースをオムレツにかけました。マセドアンとは材料を角切りにしたサラダを意味します。

26日 インドネシア メニュー
 ナシゴレンの「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるや揚げるという意味です。スイートチリソースやナンプラーという、いわして作った魚のしょうゆを使ってチャーハンのように作るのが特徴です。秋田県「しょうづる」もその仲間です。給食のナシゴレンにはえびや豚ひき肉、パプリカを使い、目玉焼きをトッピング♪