



6月の予定献立表



令和8年5月28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
1日 610 Kcal ・ごはん ・ぶいの西京焼き ・大根のそぼろ炒め ・具だくさん汁	2日 678 Kcal ・ごはん ・照りマヨつくね ・野菜炒め ・かき玉汁	3日 644 Kcal ・わかめごはん ・ひよこ豆コロッケ ・地元産アスパラサラダ ・豆腐のみそ汁	4日 611 Kcal ・かみかみ豚丼 ・ファイバースープ ・ひとくちチーズ	5日 595 Kcal ・カレーうどん ・カリフラワーのマリネ ・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・高学年3・4年生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。		歯と口の健康週間		
8日 657Kcal ・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・高野豆腐の炒め物 ・大根のみそ汁	9日 607 Kcal ・ごはん ・チーズインハンバーグ ・ひじきサラダ ・もやしのみそ汁	10日 654 Kcal ・ピタパン ・サルサチキン ・キッシュ ・シタススープ	11日 557 Kcal ・ごはん ・鮭のムニエル ・五色あえ ・豚汁	12日 578 Kcal ・ごはん ・回鍋肉 ・目玉焼き ・春雨スープ
15日 588 Kcal ・ごはん ・のい佃煮 ・肉じゃが ・おかかあえ ・庄内麩のみそ汁	16日 611 Kcal ・ごはん ・焼きぎょうざ ・チャプチェ ・中華コーンスープ	17日 706 Kcal ・ソースカツ丼 ・ゆで野菜 ・厚揚げとしめじのみそ汁 ・イチゴヨーグルト	18日 608 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 604 Kcal ・スパゲッティ ・ナポリタン ・ビーンズサラダ
22日 639 Kcal ・コーンピラフ ・大根サラダ ・ミネストローネ	23日 543 Kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・こんにゃくきんぴら ・竹の子のみそ汁	24日 527 Kcal ・丸パン ・オムレツのオーロラソースかけ ・マセドアンサラダ ・野菜スープ	25日 699 Kcal ・ごはん ・ささみのレモンソース ・ごぼうサラダ ・玉ねぎのみそ汁	26日 735 Kcal ・もち麦ごはん ・チキンカレー ・コールスローサラダ
29日 666 Kcal ・韓国風そぼろ丼 ・のいナムル ・トックスープ	30日 746 Kcal ・ごはん ・かいん揚げ ・おからの炒め煮 ・じゃがいものみそ汁	6月は食育月間です 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付けてほしいと思います。まずはひとへろ→ひとかじり→ひとくち！挑戦してみましょ。		

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

かみごたえUP食材

じょうぶにする食材

~~~~~給食紹介~~~~~

1日 和食メニュー 和食とは2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化です。本日の献立はぶりと京都の西京みそを使った魚メニューです。	10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。ピタパンを半分にして、中にサルサチキン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。
24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。	29日 韓国メニュー 韓国料理といえばとても辛いイメージがありますが、今日のそぼろ丼は、この辛さを少し甘く食べやすくするために3種類の韓国調味料を入れておいしく作っています。