



6月の予定献立表

令和6年5月31日発行
由利本荘市立矢島中学校

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
3日 915 Kcal ・ポークカレー ・フルーツ杏仁 ※学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。	4日 749 Kcal ・かみかみ豚丼 ・のり酢和え ・麩のすまし汁	5日 738 Kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・レンコンサラダ ・わかめのみぞ汁	6日 670 Kcal ・ごはん ・マーボー大根 ・棒々鶏サラダ ・春雨スープ	7日 590 Kcal ・五目うどん ・元気サラダ ・ヨーグルト
10日 745 Kcal ・ゆかりごはん ・厚焼き玉子 ・きんぴらごぼう ・豚汁	11日 844 Kcal ・ごはん ・春巻き ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・わかめスープ	12日 684 Kcal ・ジャージー牛乳 ・米粉パン ・グリルチキン(ハーフ) ・コーンソテー ・ABCスープ	13日 816 Kcal ・ごはん ・さばの味噌煮 ・小松菜のごま和え ・根菜おぼろ汁	14日 771 Kcal ・ソースカツ丼 (カツ3コ・温野菜) ・厚揚げとしめじのみぞ汁 中学校総合体育大会 応援献立
17日 振替休業日	18日 振替休業日	19日 878 Kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ(2コ) ・茎わかめの炒り煮 ・ごま汁	20日 699 Kcal ・ジョアアレーン ・ジャンバラヤ ・ひじきサラダ ・コンソメスープ ※牛乳の代わりに ジョアがつきます	21日 795 Kcal ・しょうゆラーメン ・ごまマヨサラダ ・レモンゼリー
24日 736 Kcal ・ピビンバ ・中華ハムサラダ ・ワンダンスープ	25日 649 Kcal ・ごはん ・味付けのり ・ほっけの塩焼き ・おひたし ・なすのみぞ汁	26日 771 Kcal ・丸パン ・ほうれん草オムレツ ・じゃがいものチーズ焼き ・ミネストローネ	27日 750 Kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・野菜炒め ・豆腐のみぞ汁	28日 853 Kcal ・ごはん ・鶏肉の塩からあげ(3コ) ・切り干し大根のカレー炒め ・ほうれん草のみぞ汁



中学生栄養量
830kcal

6月は食育月間です

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について考えていきましょう。

かみかみ献立

6/4~10は
かみごたえのある
メニューになっています

**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。

給食の前に

給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備して配せんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。

だ液の働き

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

食べ物をお口に入れて、かむ回数が増え、だ液がよくでます。歯と口を健康に保つことで、年をとってもおいしくたのしく食事をとることができます。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食の紹介

6月4日(火)「かみかみ豚丼」
かみかみ豚丼には、豚肉やごぼう、レンコン、たけのこ、こんにゃくなど、かみごたえのある食材がたっぷりと使われています。よくかんでいただきます。

6月7日(金)「ヨーグルト」
ヨーグルトなどの乳製品や小魚、青菜にはカルシウムという栄養素が入っています。カルシウムは、骨や歯をじょうぶにする働きがあります。

6月11日(月)「ゆかりごはん」
ゆかりとは、赤色をしたそのふりかけのこと입니다。赤いその鮮やかな紫色とご飯の白色が食欲をそそります。

6月20日(木)「ジャンバラヤ」
ジャンバラヤとは、アメリカ合衆国のルイジアナ州の郷土料理です。米と一緒に、肉や魚、トマト、スパイスと一緒に炊き込んで作ります。給食ではケチャップやカレー粉を使い、食べやすい味付けにしています。

6月25日(火)「なすのみぞ汁」
なすが少しずつ、出回る季節となりました。水分が豊富で、加熱すると、とろっとした食感が特徴的です。