



6月の予定献立表



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 721 Kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・玉子入り野菜炒め ・小松菜のみそ汁 学校給食摂取基準に基づいた、 中学生の栄養量をお知らせします。	3日 792 Kcal ・わかめごはん ・かつおフライ ・由利本荘市産アスパラサラダ ・じゃがいものみそ汁 中学生栄養量 830kcal	4日 749 Kcal ・かみかみ豚丼 ・オキギスつみれ汁 ・ひとくちチーズ	5日 765 Kcal ・ごはん ・のい佃煮 ・ししゃもフライ(3コ) ・五色和え ・豚汁	6日 831 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
9日 790Kcal 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		11日 733 kcal フランスメニュー ・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 ・マカロニスーフ		12日 728 Kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・きんぴらごぼう ・青森せんべい汁 青森県 郷土料理
16日 693 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		18日 754 Kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・小松菜のおひたし ・けんちん汁		13日 750 Kcal ・中華丼 ・ワンタンスーフ ・フルーツ杏仁プリン 20日 806 Kcal ・ソースカツ丼 カツ(3コ) ゆで野菜 ・厚揚げとしめじのみそ汁 ・ぶどうゼリー
23日 振替休業日		25日 871Kcal 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		17日 809 Kcal ・韓国風とぼろ丼 ・のいナムル ・トックスーフ 韓国メニュー
30日 756 Kcal ・ごはん ・しゅうまい(2コ) ・豚肉とキャベツの 味噌炒め ・シラス玉子スープ		26日 515Kcal インドネシアメニュー ・ナシゴレン ・目玉焼き ・春雨スープ ・ジョアプレーン		24日 振替休業日

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、ただ食べるだけでなく、栄養バランスのよい食事を知ること 朝ごはんの重要性を学ぶこと 食事のマナーや感謝の気持ちをもつこと など、心と体を育てるために大切な学びです。中学生になると部活動や勉強で忙しくなり、食事が不規則になったり、偏ったりしがちです。しかし、成長期の今こそ正しい食生活がとても大切です。野菜を意識して食べる、朝ごはんをしっかり食べる、ゆっくりよくかんで食べる——6月は食生活を見直してみましよう♪
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きっかけになってほしいと思います。

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。

かみごたえUP食材

歯や骨をじょうぶにする食材

給食紹介

9日 台湾メニュー
 ダージ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。

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。

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、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。サルサチキンはスパイスが効いたトマトソースで味付けしています。

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った意味です。スイートチリソースやナンフライという、いわしで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。秋田県の「しよつる」もその仲間です。給食のナシゴレンにはえびや豚ひき肉、パプリカが入っていて、目玉焼きをトッピングします。