



6月の予定献立表



令和8年5月28日発行

矢島学校給食センター

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 770 Kcal ・ごはん ・ぶいの西京焼き ・大根のそぼろ炒め ・具たくさん汁 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 中学生栄養量 830kcal	2日 845 Kcal ・ごはん ・照りマヨつくね ・野菜炒め ・かき玉汁	3日 838 Kcal ・わかめごはん ・ひよこ豆コロッケ ・地元産アサハラサラダ ・豆腐のみそ汁 	4日 774 Kcal ・かみかみ豚丼 ・ファイバースープ ・ひとくちチーズ 歯と口の健康週間	5日 724 Kcal ・カレーうどん ・カリフラワーのマリネ ・レモンタルト
8日 801 Kcal ・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 752 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 961 Kcal ・ピタパン ・サルサチキン ・キッシュ ・レタススープ 	11日 730 Kcal ・ごはん ・鮭のムニエル ・五色あえ ・豚汁	12日 715 Kcal ・ごはん ・回鍋肉 ・目玉焼き ・春雨スープ
15日 751 Kcal ・ごはん ・のり佃煮 ・肉じゃが ・おかかあえ ・庄内麩のみそ汁	16日 765 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 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 中学総合体育大会 応援献立	18日 795 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 708 Kcal ・スパゲッツテイ ナポリタン ・ビーンズサラダ
22日 振替休業日	23日 振替休業日	24日 652 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 862 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 904 Kcal ・もち麦ごはん ・チキンカレー ・コールスローサラダ
29日 848 Kcal ・韓国風そぼろ丼 ・のりナムル ・トックスープ	30日 909 Kcal ・ごはん ・かいらん揚げ ・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

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。本日の献立はぶいど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再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。