

# 6月分献立予定表

☆6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です！ よくかんで食べていますか？ 切り干し大根やごぼう、茎わかめ等を使い、よくかめるような献立を取り入れました。

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)			
3月	ごはん 牛乳 ガパオライスの具わかめスープ	米 三温糖 米油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 わかめ	ピーマン 赤パプリカ たまねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし	オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 鶏だし 中華スープ こしょう	590kcal/22.2g 18.3g/2.3g	722kcal/27g 21.5g/3.1g	二宮中学校3年生なし
4火	コッペパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 玄米入りサラダ	コッペパン じゃがいも マカロニ ホワイトルウ 玄米 米油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン もやし	コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	604kcal/31.1g 17.9g/2.8g	809kcal/40.6g 22.1g/4.2g	二宮中学校3年生なし
5水	鶏ごぼう丼 牛乳 茎わかめのみそ汁	米 おおむぎ 三温糖 米油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 高野豆腐 枝豆 茎わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ	ごぼう にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし こんぶだし	589kcal/30g 17.2g/2.1g	773kcal/37.5g 20.5g/2.5g	一色小学校2・3年生なし 二宮中学校2・3年生なし
6木	豆乳ちゃんぽんうどん 牛乳 揚げ餃子	ソフト麺 米油 油	牛乳 鶏むね肉 白みそ 蒲鉾 無調整豆乳 餃子	キャベツ にんじん もやし しょうが きくらげ	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	598kcal/28.3g 19.4g/2.3g	834kcal/37.5g 25.2g/3.1g	一色小学校1年生なし 二宮中学校なし
7金	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきサラダ	米 じゃがいも 米油 三温糖 片栗粉 しらたき	牛乳 鶏むね肉 卵 ツナ ひじき	たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり にんじん	酒 しょうゆ かつおだし 和風ドレッシング 塩 酢	586kcal/28.1g 13.6g/1.9g	715kcal/34.2g 14.9g/2.5g	二宮西中学校3年生なし
10月	ごはん 牛乳 鶏肉と切干大根の甘辛炒め 野菜のみそ汁	米 ごま 米油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 クラッシュ大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 豆腐	にんじん こまつな 切干大根 キャベツ もやし	しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし	593kcal/28.5g 16.7g/1.9g	731kcal/34.8g 19.5g/2.6g	二宮西中学校3年生なし
11火	コッペパン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	コッペパン じゃがいも 米油 三温糖 マカロニ	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 蒸し大豆 海藻ミックス	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 酢	586kcal/30g 20.3g/2.9g	785kcal/39g 25.3g/4.3g	二宮西中学校3年生なし
12水	ごはん 牛乳 うま煮 じゃこ大豆	米 じゃがいも 米油 三温糖 米油 片栗粉 ごま	牛乳 鶏むね肉 蒸し大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	623kcal/22.9g 19.7g/1.9g	769kcal/27.5g 23.3g/2.4g	
13木	タンメン 牛乳 こまつなサラダ	ホットラーメン ごま油 片栗粉 三温糖 ねりごま(白)	牛乳 鶏むね肉 なると ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ いら にんにく しょうが こまつな もやし	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	583kcal/26.7g 15.4g/2.8g	775kcal/34.4g 17.9g/3.4g	
14金	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 冬瓜のスープ	米 おおむぎ 三温糖 ごま油 ごま 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 鶏ひき肉	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら とうがん こまつな コーン しょうが	酒 しょうゆ こしょう コチジャン 中華スープ 塩	615kcal/30.5g 18.1g/1.5g	809kcal/37.9g 21.4g/1.8g	
17月	ごはん 牛乳 ジャガマーボー 塩こんぶキャベツ	米 じゃがいも 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 白みそ 塩昆布	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ピーマン キャベツ もやし	ケチャップ しょうゆ トウバンジャン	607kcal/23.2g 17.5g/1.3g	781kcal/31.1g 22.5g/1.8g	
18火	揚げパン(ショウ) 牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め コンソメスープ	コッペパン 油 グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 鶏ひき肉 レンズ豆	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ とうがん もやし	カレー粉 しょうゆ 塩 みりん 鶏だし コンソメ こしょう	585kcal/30.4g 19.6g/2.9g	785kcal/39.5g 24.4g/4.3g	
19水	かみかみ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 即席漬け 【食育の日～噛み噛み献立～】	米 米油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 油揚げ わかめ 豆腐 白みそ 赤みそ	こんにやく ごぼう にんじん 切干大根 キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん 酒 いりこだし かつおだし 酢 塩	600kcal/28.4g 15.7g/2.9g	737kcal/34.5g 18g/3.7g	
20木	かきたまうどん 牛乳 こふきいも	ソフト麺 片栗粉 じゃがいも	牛乳 卵 鶏むね肉 あおのり	にんじん たまねぎ コーン もやし	かつおだし 塩 しょうゆ みりん	589kcal/25.8g 11.8g/1.6g	784kcal/33.1g 13.2g/2.1g	
21金	ごはん ジョア(ブルーベリー) タコライスの具 ビーフンスープ 【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】	米 米油 三温糖 片栗粉 ビーフン じゃがいも	ジョア(ブルーベリー) 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	こしょう チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 鶏だし コンソメ しょうゆ	582kcal/21.8g 10.5g/1.8g	728kcal/27g 13.6g/2.4g	
24月	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 鶏肉の具だくさんみそ汁	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ なつとう クラッシュ大豆 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 白みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん コーン こんにやく ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	607kcal/30g 20.8g/2g	750kcal/36.9g 24.7g/2.7g	中学校なし
25火	コッペパン 牛乳 マグロロquette(中濃ソ 入) トマトABCスープ 野菜のマヨサラダ	コッペパン じゃがいも アルファベットマカロニ 米油 三温糖	牛乳 マグロロquette 蒸し大豆 ツナ 白みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	中濃ソース コンソメ トマトピューレ 鶏だし 塩 こしょう マヨネーズ(卵なし) しょうゆ	600kcal/23.2g 23.7g/2.9g	818kcal/31g 30g/4.3g	中学校なし
26水	麦ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉のみそ炒め きゅうりのあえもの	米 おおむぎ 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 厚揚げ 赤みそ 枝豆 蒲鉾	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり	酒 しょうゆ 塩 酢	593kcal/25g 17g/1.3g	781kcal/31.5g 20.1g/2.1g	
27木	ジャージャー麺 牛乳 ナムル	ホットラーメン ごま油 三温糖 片栗粉 米油 ごま	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 赤みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	しょうゆ みりん 鶏だし テンメンジャン	614kcal/27.7g 19g/2.2g	818kcal/35.5g 22.8g/3g	
28金	ごはん 牛乳 二宮産夏野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町のたまねぎ・じゃがいも・ズッキーニ・なすを使用した献立②～】	米 じゃがいも 米油 カレールーウ ナタデココ グラニュー糖	牛乳 鶏むね肉 枝豆 無調整豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン コーン 炒め玉ねぎ にんにく しょうが みかん りんご	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ	616kcal/21.2g 16.3g/2.4g	758kcal/25.4g 19g/3g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。  
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。  
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。  
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

# 6月献立ひとくちメモ

令和6年6月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
3月	ごはん 牛乳 ガバオライスの具わかめスープ	6月は梅雨の時期です。じめじめして体調をくずしやすくなる時期ですので、しっかりと給食を食べて乗り越えてくださいね！ 今日の給食は、ガバオライスです。ガバオライスとは、ひき肉と野菜を炒めたタイ料理です。本場では、ナンプラーやパジルを使います。給食では、ピーマンとパプリカを入れました。不思議とピーマンが苦手な人でもつつい食べられてしまう味付けにしていますよ！お味はいかがですか？
4火	コッペパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 玄米入りサラダ	今日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。よくかむとどんないいことがあるの？皆さんが食事をするとき「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。それは、よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとって、いいことがたくさんあるからです。全部で6つあります。今日から1つずつひとくちメモで紹介していきますね。まず一つ目は、「おいしく味わえる」です。よくかむことで、食べものの本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達しますよ。今日の給食でいいことを達成しよう♪
5水	鶏ごぼう丼 牛乳 荳わかめのみそ汁	昨日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。昨日の1つ目のいいこと覚えていますか？よくかむことで、「おいしく味わえる」です。今日は2つ目を紹介します。「食べすぎを防ぐ」です。ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。よくかむとあごが疲れてきませんか？それは、よくかめている証拠ですよ♪
6木	豆乳ちゃんぽんうどん 牛乳 揚げ餃子	4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。今日は、よくかむことの3つめのいいことを紹介しましょう。「むし歯を防ぐ」です。かめばかむほど、だ液がたくさんでます。よくかむとだ液がでてきませんか？だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがありますよ。
7金	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきサラダ	4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。ここまで、3つのいいことを紹介してきました。一つ目「おいしく味わえる」二つ目「食べすぎを防ぐ」三つ目「むし歯を防ぐ」です。今日は4つ目を紹介します。「消化を助け、栄養の吸収が高まる」です。細かくかんだ食べものは、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなりますよ。
10月	ごはん 牛乳 鶏肉と切干大根の甘辛炒め 野菜のみそ汁	4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。今日で、最終日です。残り2つのいいことを紹介しましょう。「歯並びがよくなる」と「脳のはたらきがよくなり、心を安定させる」です。かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。よくかむことで、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。以上で6つのいいことを紹介してきました。6つ覚えていますか？「おいしく味わえる」「食べすぎを防ぐ」「むし歯を防ぐ」「消化を助け、栄養の吸収が高まる」「歯並びがよくなる」「脳のはたらきがよくなり、心を安定させる」でした。引き続き、「よくかむこと」を意識していきましょう。
11火	コッペパン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	今日のチリコンカンはなにかが違う。。。気づきましたか？マカロニが入っていますよ。たまには違うチリコンカンもいいですよ？お味はいかが？
12水	ごはん 牛乳 うま煮 じゃこ大豆	新メニュー「じゃこ大豆」です。大豆に片栗粉をつけて油で揚げてから、カルシウムがいっぱいのちりめんじゃこ調味料で味をつけました。苦手な人でも食べやすいように工夫してみました。ぜひ一口でも食べてくれたら給食センターはうれしいです！
13木	タンメン 牛乳 こまつなサラダ	給食でよく使用するにんじんには、ビタミンAという栄養素が多く含まれています。みんなの目が病気になるないように、また皮膚を守ってくれたりするいいことがたくさんです。毎日とってほしいビタミンAは、にんじんにたくさん含まれていますよ。
14金	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 冬瓜のスープ	今日のおすすめは、今の時期に出回る「冬瓜」です。この時期は、むしむしして暑いと思います。そこにぴったりなのが、冬瓜です。冬瓜は、ビタミンCがたっぷり、風邪やウイルスからみんなの体を守ってくれます！食感は、大根に似て、おいしいですよ！
17月	ごはん 牛乳 ジャガマーボー 塩こんぶキャベツ	みなさん体調はいかがですか？だんだん暑くなりましたね。水分補給しっかりとってくださいね。今日はジャガマーボーという料理をだしました。食欲がなくなる時期にぴったりなジャガマーボーは、ごはんがすすむ味付けにしています。
18火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め コンソメスープ	ココナッツには、冬瓜とズッキーニが入っています。ズッキーニは、イタリア語で小さなかぼちゃを意味します。ズッキーニはきゅうりの姿に似ています。油と相性がよく、栄養の吸収が高まります。食べてみてくださいね。
19水	かみかみ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 即席漬け 【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は、食育の日 かみかみ献立です。一口30回以上をかむことを目標によくかんでくださいね。即席漬けは、和食のごはんがすすむようにお漬けものをイメージしました。お味はいかが？
20木	かきたまうどん 牛乳 こふきいも	今日は、かきたまうどんです。卵をたくさんつかい、麺と絡みつきやすいようにとろみをつけています。こふきいもは、お芋のおいしさを楽しめるように入れました。
21金	ごはん ジョア(ブルーベリー) タコライスの具 ビーフンスープ 【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】	タコライスは、アメリカからきたタコスが沖縄県でアレンジされたものです。沖縄料理の1つになります。トマトベースの味付けで、カレー粉と判"ウ"を入れました。本来は、タコライスの上にチーズがのっていますが、給食ではチーズを具にまぜてみました。お味はいかが？
24月	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 鶏肉の具たくさんみそ汁	スタミナ納豆は、鶏ひき肉をごま油で炒め、みそやしょうゆなどで味付けし、ひきわり納豆と和えて作ります。納豆はおなかの調子を整える働きもあります。
25火	コッペパン 牛乳 マグロコロッケ(中濃ソース) トマトABCスープ 野菜のマヨサラダ	マグロコロッケのソースは、クラス均等になるように配食してくださいね。ABCスープは、トマト味にしてみました。お味はいかが？
26水	麦ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉のみそ炒め きゅうりのあえもの	今日の厚揚げと鶏肉のみそ炒めに入っている「厚揚げ」は、なにからできていますか？①大豆 ②牛乳 ③米 正解は、①大豆です。豆腐を油で、揚げて厚揚げになりますよ。
27木	ジャージャー麺 牛乳 ナムル	ジャージャー麺は、中国山東省発祥の料理です。中国では、「ジャージャン」といい、日本に伝わったときに発音が変化して、「ジャージャー麺」と呼ばれるようになりました。
28金	ごはん 牛乳 二宮産夏野菜カレー ヨーグルトあえ【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町のたまねぎ・じゃがいも・ズッキーニ・なすを使用した献立②～】	今日は、二宮町でとれた食材を使った夏野菜カレーです！じゃがいも・なす・ズッキーニ・たまねぎは二宮町でとれた食材ですよ。地産地消という言葉を知っていますか？地元でとれた食材を、地元で消費することです。農家さんが一生懸命作ってくれた食材を感謝しておいしくいただきますよ。