

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1</p> <p>振替休業日</p> 	<p>2</p> <p>うま煮 おろし 豆腐バーグ</p>  <p>麦ごはん 白みそ汁</p>	<p>3</p> <p>細寒天サラダ とりとよもの ケチャップあえ</p>  <p>コッペパン パンプキン スープ</p>	<p>4 歯と口の健康習慣献立</p> <p>かみかみ グミ 五目きんぴら 白身魚の チリソース</p>  <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>5</p> <p>ツナ サラダ</p>  <p>結旨豚どん (もち麦ごはん) すまし汁</p> 
	<p>今日の豆腐バーグのたれは、大根おろしたっぷりのたれです。</p>	<p>今日のスープは、野菜の甘味たっぷりの、素材を生かした味です。</p>	<p>今日は、かみごたえのある食べ物をたくさん使用しています。</p>	<p>豚どんは、かきこまず、よくかんで食べましょう。</p>
<p>8</p> <p>アスパラ サラダ</p>  <p>ゼリーあえ カレーソース</p> 	<p>9</p> <p>かおりあえ にじますのあげ煮</p>  <p>麦ごはん 豚汁</p> 	<p>10</p> <p>海藻サラダ キャベツメンチカツ</p>  <p>食パン いちごジャム ポーク ビーンズ</p> 	<p>11</p> <p>ひじきの いため煮 とりのレモンあげ</p>  <p>麦ごはん けんちん汁</p> 	<p>12 オレンジ 中華あえ</p>  <p>肉だんご チャーハン スープ</p> 
<p>アスパラに含まれる「アスパラギン酸」は、疲れをとってくれます。</p>	<p>カリッとあげたにじますは、頭からしっぽまで食べられます。</p>	<p>ポークビーンズの「ビーンズ」とは、「大豆」のことです。</p>	<p>レモン入りのたれをかけた鶏肉は、暑い日でも食べやすいですね。</p>	<p>チャーハンは、調理員さんが、大きな釜で、一生懸命まぜました。</p>
<p>15</p> <p>ごまずあえ コロッケ</p>  <p>なめこんぶうどん</p> 	<p>16</p> <p>切千大根の おひたし 結旨豚の 和風ソース</p>  <p>麦ごはん もずくの すまし汁</p> 	<p>17</p> <p>カリフラワーの ゴマドレ オムレツ デミソース</p>  <p>黒パン キャベツ スープ</p> 	<p>18</p> <p>いそかあえ ホキと高野豆腐の あげ煮</p>  <p>麦ごはん みそ けんちん汁</p> 	<p>19</p> <p>コールスロー サラダ 大豆と小魚の あげ煮</p>  <p>結旨豚カレー (もち麦ごはん)</p> 
<p>なめこのヌルヌルは、おなかを守り、調子をよくしてくれます。</p>	<p>今が旬のもずくは、90%以上が沖縄県産です。</p>	<p>カリフラワーは、食べずに飾っておく国もあるそうです。</p>	<p>高野豆腐は、甘からいたれがしみこんでいて、ごはんにぴったり。</p>	<p>大豆と小魚のあげ煮は、かみごたえたっぷり！よくかみましょう。</p>
<p>22</p> <p>キャベツの ごまソテー シュウマイ</p>  <p>しょうゆラーメン</p> 	<p>23</p> <p>大根のうめあえ 合掌豆腐の みそかけ</p>  <p>麦ごはん ごもく汁</p> 	<p>24</p> <p>おひたし ししゃもの あげびたし</p>  <p>たきこみ ごはん ゆばの すまし汁</p> 	<p>25</p> <p>カミカミソテー とりの香味焼き</p>  <p>麦ごはん じゃがいもの みそ汁</p> 	<p>26</p> <p>シャキシャキ サラダ おちゃファイ</p>  <p>ハヤシライス (もち麦ごはん)</p> 
<p>キャベツのソテーは、ごま油を使用し、風味を出しました。</p>	<p>梅の実がとれる季節になりました。今日は大根と和えました。</p>	<p>ししゃもは、頭にも栄養たっぷり。残さず食べましょう。</p>	<p>おいしい新じゃがいもが、出回る季節になりました。</p>	<p>人気メニューのタフィ。今日は岐阜県産のお茶で味をつけました。</p>
<p>29</p> <p>メロン 野菜の ごまドレ 豆腐と魚の すりみあげ</p>  <p>わかめうどん</p> 	<p>30</p> <p>塩こんぶあえ 厚あげのカレー煮</p>  <p>麦ごはん 具だくさん みそ汁</p> 	<p>♪♪♪♪♪</p> <p><b>今月の旬の食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・お茶</li> <li>・メロン</li> <li>・えだまめ</li> <li>・うめ</li> <li>・もずく</li> </ul> 		<p>※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。</p> 
<p>旬の果物「メロン」。今日は果肉が緑の「タカメロン」です。</p>	<p>ごはんとおかず、交互に食べ、味わって食事をしましょう。</p>			

# 2026年6月栄養価(小)

白川村学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	火	麦ご飯・おろし豆腐バーグ・うま煮・白みそ汁・牛乳	584	26.3	16.5	2.2
3	水	コッペパン・とりといのケチャップあえ・細寒天サラダ・パンプキンスープ・牛乳	620	25.3	22.8	2.1
4	木	麦ご飯・白身魚のチリソース・五目きんぴら・みそ汁・かみかみグミ・牛乳	631	27.9	17.8	2.2
5	金	結旨豚丼・ツナサラダ・すまし汁・牛乳	576	26.0	18.2	2.2
8	月	ソフトめん・カレーソース・アスパラサラダ・ゼリーあえ・牛乳	642	25.9	15.3	1.4
9	火	麦ご飯・にじますのあげ煮・かおりあえ・豚汁・牛乳	567	27.4	16.4	2.0
10	水	食パン・いちごジャム・キャベツメンチカツ・海藻サラダ・ポークビーンズ・牛乳	661	29.5	23.1	2.8
11	木	麦ご飯・とりのレモンあげ・ひじきのいため煮・けんちん汁・牛乳	661	27.1	25.9	2.0
12	金	チャーハン・中華あえ・肉だんごスープ・オレンジ・牛乳	561	23.0	17.7	2.1
15	月	なめこんぶうどん・コロケ・ごまずあえ・牛乳	533	19.8	16.9	1.7
16	火	麦ご飯・結旨豚の和風ソース・切干大根のおひたし・もずくのすまし汁・牛乳	589	26.2	21.3	1.7
17	水	黒パン・オムレツデミソース・カリフラワーのゴマドレ・キャベツスープ・牛乳	522	22.6	19.5	2.0
18	木	麦ご飯・ホキと高野豆腐のあげ煮・いそかあえ・みそけんちん汁・牛乳	591	27.7	18.1	2.1
19	金	結旨豚カレー・大豆と小魚のあげ煮・コールスローサラダ・牛乳	638	29.4	19.0	1.3
22	月	しょうゆラーメン・シュウマイ・キャベツのごまソテー・牛乳	579	25.6	16.3	2.6
23	火	麦ご飯・合掌豆腐のみそかけ・大根のうめあえ・ごもく汁・牛乳	544	21.9	17.0	1.7
24	水	たきこみごはん・ししゃものあげびたし・おひたし・ゆばのすまし汁・牛乳	549	27.2	17.5	3.1
25	木	麦ご飯・とりの香味焼き・カミカミソテー・じゃがいものみそ汁・牛乳	553	25.9	15.2	1.8
26	金	ハヤシライス・おちゃタフィ・シャキシヤキサラダ・牛乳	615	25.0	19.8	1.2
29	月	わかめうどん・豆腐と魚のすりみあげ・野菜のごまドレ・メロン・牛乳	621	26.5	24.9	1.9
30	火	麦ご飯・厚あげのカレー煮・塩こんぶあえ・具だくさんみそ汁・牛乳	544	24.2	17.5	1.8

## ☆☆☆6月4日～10日は、歯と口の健康週間☆☆☆

みなさんは、毎日の食事をよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、食べ物を細かくして胃や腸での消化を助けるだけでなく、歯や口、そして体全体の健康にとっても大切な役割を持っています。

今月の給食には、ごぼうやれんこん、いか、大豆など、かみごたえのある食べ物を使った「かみかみメニュー」が登場します。しっかりかんで、歯と口の健康を保ちましょう。



### 歯を強くする食事のポイント

むし歯のない健康な歯を作るためには、毎日の歯みがきはもちろん、食事の内容も重要です。

#### ◎カルシウムをしっかり取る



歯の材料になる乳製品、海藻、大豆製品をとりましょう

#### ◎ビタミンを忘れない

歯の土台(はぐき)を強くする 野菜やくだものを 組み合わせましょう



### 献立紹介 ～白身魚のチリソース～

#### 【材料(4人分)】

- ・白身魚 4切
- ・料理酒 小さじ2
- ・かたくり粉 適量
- ・サラダ油(揚げ油)
- ・たまねぎ 20g
- ・しょうが 5g(おろししょうがでも可)
- ・にんにく 2g(おろしにんにくでも可)
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・トウバンジャン 少々

#### 【作り方】

- ①たまねぎを千切りにし、しょうがとにんにくをすりおろす
- ②魚に料理酒で下味をつけ、かたくり粉をつけて油であげる
- ③なべに少量の油をひき、しょうが、にんにくをいため、たまねぎを入れてさらに炒める
- ④③にケチャップと砂糖を入れて煮こみ、好みの量のトウバンジャンを入れて、味をととのえる
- ⑤揚げた魚に、④をかける