

☆目標：骨や歯をしょうぶにしよう

令和8年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん さばのごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆もやしのみそ汁 ひじきのり佃煮	コッペパン チョコ大豆クリーム ハムチーズフライ スパゲティナポリタン グリーンスープ	ごはん 焼き肉 いそべあえ かきたま汁	わかめごはん いかメンチカツ ごぼうサラダ 豆腐としいたけのみそ汁	ごはん シーフードカレー キャベツの塩しモンあえ 福神漬け かむかむりんごゼリー
8日	9日	10日	11日	12日
野菜たっぷり しょうゆラーメン ぎょうざ（2こ） ソフトミルクゼリー ミックス	ごはん ふくら肉団子（2こ） 塩きんぴら あさりのみそ汁	ごはん あじフライソースがけ アーモンドあえ つくね入りすまし汁 大豆ふりかけ	ごはん 豚肉の生姜焼き ツナサラダ たまねぎと 小松菜のみそ汁	ごはん さんまのオレンジ煮 もやしソテー 沢煮椀
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん チンジャオロース ナムル もずくと卵のスープ （中のみ）チーズ（3こ）	米粉パン ハーブチキン じゃが芋のミルク煮 野菜スープ 小魚と大豆ミックス	ごはん 白身魚の はちみつレモン揚げ ごまあえ えのきのみそ汁	ごはん セルフスタミナ丼 花魁のすまし汁 フルーツ白玉	ごはん ポークカレー カリフラワーのサラダ 福神漬け 鉄カル乳酸ゼリー
22日	23日	24日	25日	26日
冷やし中華（パックスープ） 冷やし中華の具 （わかめ、野菜） 厚焼卵 オレンジ	ごはん ミートローフソースがけ まめまめサラダ ほうれん草と えびのスープ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 梅昆布あえ じゃが芋と しいたけのみそ汁	ごはん 揚げ豚のごまソース おひたし なめこのすまし汁	ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め けんちん汁
29日	30日	スマホから簡単アクセス！ 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！ 横手市HPからもアクセスできます。		
ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ（2こ） ☆茹で野菜の 柿酢しょうゆあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ナン ポテトとツナのチーズ焼き キーマカレー キャベツのスープ			

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	627	26.1
中学校	794	31.8

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

☆今月の横手市統一料理は「茹で野菜の柿酢しょうゆあえ」です。横手の柿で作ったポン酢しょうゆを使っています。雄物川学校給食センターでは29日（月）に提供します。地元の味をお楽しみに。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

カルシウムをしっかりとろう！

牛乳

小魚

チーズ

とうふ

小松菜



食育だより



しよく ちゅう どく よ ぼう

食中毒予防 3 択 クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- ① やさい にく あと き
野菜は肉の後に切る
- ② しゃくざい あら つか
食材ごとに洗って使う
- ③ にく やさい つづ き
肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- ① あ
から揚げ
- ② めだま や
目玉焼き
- ③ さ
お刺し身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- ① シンクの近く
- ② まな板の近く
- ③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

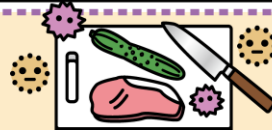
- ① そのまま食べる
- ② かる あたた
軽く温める
- ③ じゅうぶん かねつ
十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- ① す 過ぎたら
食べられない
きげん
期限
- ② おいしく
食べられる
きげん
期限
- ③ かいふうご
開封後も
きげん
期限まで
あんぜん
安全

こたえ

Q1=②(生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとよい) Q2=①
Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<キャベツの塩レモンあえ>

キャベツ250g、きゅうり50g、にんじん40g、
【塩昆布10g、顆粒鶏がらスープ 小さじ1/3、
レモン汁 小さじ1、ごま油 小さじ1、白いりごま
小さじ1】

- ① キャベツは1cm幅のせん切り、にんじんはせん
切りにして茹でておく。きゅうりは輪切りに
する。
- ② 水をきったキャベツ、にんじんと、きゅうりを
【 】の材料であえる。

<じゃが芋のミルク煮>

スライスベーコン40g、じゃが芋350g、たまねぎ100g、にんじん60g、バター
10g、【牛乳100g、砂糖 小さじ1、顆粒コンソメの素 小さじ1、塩 少々、こしょう
少々】、ブロッコリー50g

- ① ベーコンは1cm幅のせん切りにする。じゃが芋は一口大に切る。たまねぎは1cm幅
のせん切りに、にんじんはいちょう切りにする。ブロッコリーは小房にわけて茹
でて冷ます。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、ベーコンを炒める。
- ③ じゃが芋、たまねぎ、にんじんを入れて軽く炒め、【 】の材料を入れて煮る。
焦げないように火加減を調整して、焦げそうだったら水をたす。
- ④ じゃが芋がつぶれるくらいやわらかくなり、とろっとしてきたら出来上がり。
- ⑤ 仕上げにブロッコリーを加える。

※グラタンのようにとろっと仕上げるのがコツです！