

令和8年度6月 給食だより

いただきます～す!

浜中町学校給食センター

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆ **おいしく、栄養価が高い!**

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆ **体によい効果がある!**

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆ **価格が安く、環境に優しい!**

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう! ……

春

アスパラガス、たけのこ、にら、なのはな、そらまめ、グリーンピース

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
 ※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

旬の野菜クイズ?

きゅうりの一番甘い部分はどこでしょう? (答えは裏へ)

- ① ツルと反対側の先の部分 ② 真ん中の部分 ③ ツルに近い部分





6月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日						
<p>1</p> <p>ごはん 彩りつみれのお吸い物 厚揚げと豚肉の みそ炒め 五目ひじき</p> <p>ひじきは海藻の仲間です。春に収穫されてから、天日干しして、蒸して、また乾燥させたりと、昆布の生産のように人の手間がかかっています。</p>	<p>2</p> <p>バターロール (いちごジャム) キャベツと ウインナーのスープ ポテトのグラタン風煮</p>	<p>3</p> <p>ごはん みそ汁 (ふのり・えのき・高野豆腐) さばのごまだれ焼き 小松菜ともやしのあえ物</p> <p>ふのりは波打ち際の岩場に生息する海藻の仲間です。見た目はひじきと似ていますが、磯の香りがして少しとろみがあるのが特徴です。</p>	<p>4</p> <p>6/4~6/10 歯と口の健康週間 肉ごぼううどん フルーツと マスカットのゼリーあえ</p> <p>ごぼうには食物繊維が多く含まれています。食物繊維が多い食べ物をよくかむと、だ液がよく出るので、歯の病気を予防につながります。</p>	<p>5</p> <p>ごはん みそ汁 (もやし・揚げ) チキンバジル焼き (小2個 中高3個) たたききゅうり</p> <p>よく噛むと、脳の記憶力、集中力が高まります。たたききゅうりは噛んだ時の「ポリッ」の音がなくなるまで噛むと良いですね！</p>						
<p>8</p> <p>かむかむわかめごはん 貝だくさんかきたま汁 野菜入りシューマイ (小2個 中高3個) 切干大根の煮つけ</p> <p>今日のわかめごはんには、茎わかめが入っています。茎わかめはわかめの葉の中央にある芯の部分です。</p>	<p>9</p> <p>ハンバーグドッグ ブラウンシチュー</p> <p>ハンバーグドッグにはさむキャベツには、ビタミンU (キャベジン) という栄養があり、胃の壁を保護したり、食べ物の消化を助ける働きがあります。残さずはさんでね！</p>	<p>10</p> <p>ごはん みそ汁 (大根・舞茸) さんまかば焼き風 二色のりあえ 霧多布のさんま</p> <p>さんまには、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含みます。</p>	<p>11</p> <p>焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐</p>	<p>12</p> <p>チキンカレー ごまドレサラダ</p>						
<p>15</p> <p>ごはん (韓国のも) キムチ鍋風 多菜包子 (小2個 中高3個)</p>	<p>16</p> <p>ココア揚げパン 白菜とチキンの クリームシチュー ジャーマンポテト</p> <p>ジャーマンポテトの「ジャーマン」は「ドイツの」、「ドイツの人の」という意味があります。ドイツ風のじゃがいも料理ですね。</p>	<p>17</p> <p>ごはん いもだんご汁 鮭の変わりみそ焼き もやしのカレー炒め 霧多布の鮭</p>	<p>18</p> <p>はまなか昆布 昆布たっぷり しょうゆラーメン フルーツポンチ</p>	<p>19</p> <p>ピリ辛丼 みそ汁 (とうふ・なめこ・ねぎ) 冷凍パイ</p>						
<p>22</p> <p>ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) きんぴら肉だんご (小2個 中高3個) ほうれん草と ツナのあえ物</p>	<p>23</p> <p>浜中の おいしい牛乳  黒糖ロール ABCスープ チキンナゲット (小3個 中高4個) マセドアンサラダ</p>	<p>24</p> <p>ごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) いわしのみぞれ煮 (小1本 中高2本) 昆布のピリ辛炒め はまなか昆布</p>	<p>25</p> <p>親子うどん たこ焼き (小3個 中高4個) 骨太チーズ (中高のみ)</p>	<p>26</p> <p>ハヤシライス シークワサーゼリー</p> <p>シークワサーはみかんの仲間です。名前の由来は、沖縄の言葉で「酢(シー)」を「クワサー(食わせる)」からきていて、とても酸っぱいです。</p>						
<p>29</p> <p>チャーハン もやしと豚肉のスープ 焼きギョーザ (小2個 中高3個) 春雨サラダ はまなか昆布</p>	<p>30</p> <p>ココアロール 白菜とベーコンのスープ チリコンカン 洋梨のシロップ漬</p>	<p>今月の栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>小学校</td> <td>中学校・高校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 624kcal (650kcal)</td> <td>エネルギー 762kcal (830kcal)</td> </tr> <tr> <td>たんぱくしつ 26.6g (21.1~32.5g)</td> <td>たんぱくしつ 32.1g (27.9~41.5g)</td> </tr> </table>			小学校	中学校・高校	エネルギー 624kcal (650kcal)	エネルギー 762kcal (830kcal)	たんぱくしつ 26.6g (21.1~32.5g)	たんぱくしつ 32.1g (27.9~41.5g)
小学校	中学校・高校									
エネルギー 624kcal (650kcal)	エネルギー 762kcal (830kcal)									
たんぱくしつ 26.6g (21.1~32.5g)	たんぱくしつ 32.1g (27.9~41.5g)									
<p>① 「ツルと反対側の先の部分」成長する間、水分や栄養(糖分)は花が咲く先の方に向かって送られるため、この部分が一番甘くなります。</p>										