



6月 予定献立表

予定献立			赤		緑		黄		エネルギー		ひとことメモ
			主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	塩分	
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質			
1	水	ソフト麺 肉みそ汁 キャベツのレモンサラダ Sunny-side upゼリー	豚ももひき肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 白菜 きゅうり レモン汁 桃の缶詰	ソフト麺 三温糖 片栗粉 上白糖	菜種油	779kcal 27.8g 20% 3.0g	「Sunny-side up」を訳すと…? 見た目の変わったゼリーを出します。「サニーサイドアップ」とは、卵の料理方法のことです。どんな料理方法かわかるかな?ちなみに、私は「turn over派」です。	
2	木	飛び魚のつみれ汁 牛肉とこんにゃくのしくれ煮 ブロッコリーの土佐あえ 手作りフルーツプリン	トビウオ みそ 牛もも肉 花かつお	牛乳 生クリーム	にんじん 小ねぎ アスパラ	しょうが ねぎ 白菜 ごぼう きゅうり キャベツ みかん缶詰	米 片栗粉 三温糖	菜種油	826kcal 31.9g 23% 2.7g	旬の飛び魚! その名前の通り、飛びように移動する魚です。 	
3	金	ごまパン クリームシチュー とり肉のアンダレス かみかみサラダ	ウィンナー 鶏もも肉 さきいか	牛乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 上白糖	すりごま白 いりごま黒 有塩バター 菜種油 ごま油	827kcal 36.2g 32% 3.7g	6月4日~10日は 歯と口の健康週間 	
6	月	ほうれん草とひき肉のカレーライス えんぺら揚げ 寒天サラダ	豚ももひき肉 いかの目	牛乳 チーズ あおのり 寒天	にんじん トマト缶詰 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ	米 片栗粉 小麦粉 上白糖	菜種油 米サゲ油 揚げ油	824kcal 29.9g 26% 3.4g	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。全国各地で歯と口の健康について考える取り組みが行われます。富士見中の給食では「かみかみWEEK」と題して、かみごたえのある食べ物・歯の材料となるカルシウムが豊富な含まれている食べ物を出します。失った二度と生えてこない永久歯、大事にしましょうね。食後の歯磨きも忘れずこ!	
7	火	ご飯 かき玉汁 きびなごの南蛮漬け たこと青じそのあえもの ヨーグルト	卵 タコ	牛乳 きびなご ヨーグルト	にんじん 小松菜 しそ	玉ねぎ キャベツ 大根 キャベツ 梅干し	米 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 三温糖	米サゲ油 揚げ油	790kcal 35.5g 19% 3.3g		
8	水	ラーメン しょうゆラーメンスープ 煮たまご 塩こんぶとチーズのサラダ メロン	豚骨肉 なると 卵	牛乳 塩昆布 チーズ	にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり メロン	ラーメン 三温糖 上白糖	菜種油 いりごま白 ごま油	784kcal 31.7g 25% 3.8g		
9	木	カリカリ梅ご飯 みそ汁 イワシのかば焼き あちゃら漬	油揚げ みそ イワシ	牛乳	みつば にんじん	梅干し 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 さつまいも 片栗粉 水あめ 三温糖 上白糖	いりごま白 いりごま黒 米サゲ油 揚げ油	829kcal 30.5g 26% 3.1g	暦の上では今日から梅雨入り 気温も湿度も高くなる梅雨の時期は、食中毒が起りやすくなります。「殺菌効果のある梅」が入ったご飯をいただきます!	
10	金	Winnerサンド 勝ち星スープ 鉄分たっぷりマリネ	ウィンナー ベーコン 卵 アサリ なると	牛乳 チーズ ひじき	青梗菜	ねぎ キャベツ えのき 玉ねぎ コーン きゅうり	コッパン 上白糖 じゃがいも 三温糖	菜種油 オリーブ油	797kcal 32.1g 36% 3.6g	★Winner サンド…ウィンナーと「勝者」という意味のWinner をかけました。 ★勝ち星スープ…星のナルト入りです。 ★鉄分たっぷりマリネ…スポーツマンに鉄分はかせない!	

かみかみWEEK★

6/10は入梅

中体連応援献立

今月の給食目標:歯や骨を丈夫にしよう!食べ物の衛生に気を付けよう!



今月の献立に込めた思い・ポイント

- 「歯と口の健康週間」に合わせて、かみごたえのある食べ物やカルシウムが豊富な食べ物をたくさん取り入れます。
- 夏の最盛期にむけて徐々に届ってくる、長野県産・富士見町産の野菜をたくさん取り入れます。

今月の旬の食材

梅 山菜 びわ 夏ミカン
さくらんぼ とび魚 鯛
セロリ メロン キス など



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー		ひとことメモ			
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	塩分				
		たんぱく質		無機質		緑黄色野菜		その他野菜果物		糖質		脂質	
13(月) 計画休業													
14	火		春雨スープ ホイコーロー 卵の花サラダ メロン	卵 豚肩肉 みそ おから サルー水煮	牛乳	青梗菜 にんじん ピーマン 小松菜	椎茸 筍 キャベツ にんにく しょうが ねぎ 枝豆 きゅうり メロン	米 春雨 上白糖	ごま油 菜油 わび- IyG ケア	777kcal 31.1g 26% 2.5g	回鍋肉(ホイコーロー)ってどんな料理? 中国の料理は、料理名の漢字からどんな食材が入っているのか、どんな調理方法なのかわかりますよ。		
15	水		野菜あんかけ汁 肉団子のもちきび蒸し 辛子あえ	豚肩肉 豚ももひき肉 絹ごし豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	椎茸 白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし	うどん 片栗粉 もちきび 上白糖	ごま油	801kcal 33.7g 22% 3.4g	よ よっちゃばりの細川さんちのもちきびは、鮮やかな黄色でもちもちしていておいしい!		
16	木		じゃがいもみそ汁 信州サーモンのパン粉焼き きんぴらごぼう さくらんぼ 2つ	木綿豆腐 みそ 信州サーモン	牛乳	パセリ にんじん	えのき 玉ねぎ ねぎ にんにく ごぼう さくらんぼ	米 じゃがいも パン粉 三温糖	オリーブ油 菜油 いりごま ごま油	795kcal 30.3g 24% 2.8g	信州サーモンってな~に? 長野県水産試験場が約 10 年かけて開発した養殖の魚。ニジマスとブラウントラウトを交配した、一代限りの養殖品種です。		
17	金		ボストンクラムチャウダー とり肉のアップルバーブソース フレンチドレッシングサラダ	アサリ 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ レタス しょうが りんご ルバーブ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも	無鹽バター 菜油	805kcal 34.3g 29% 2.5g	7・8部のみなさんが作ってくれたルバーブをいただきます!		
毎月第三月曜日は郷土食の日②													
20	月		さくら肉のすき焼き 玉子焼き おひたし 乙事ささげの煮豆	馬肉 焼き豆腐 ハム 卵 乙事ささげ	牛乳 チーズ 青のり	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ えのき 小穴豆もやし キャベツ	米 しらたき 三温糖 上白糖	菜油	823kcal 37.1g 25% 3.6g	さくら肉 とは、馬肉のことです。新鮮な馬肉は鮮やかな桜色をしていることから、こう呼ばれています。昔は、物の輸送や農耕馬としてたくさん馬を飼育していました。そのうちに、年をとって働けなくなった馬を食べるようになったそうです。		
21	火		みそけんちん汁 トビウオのフライ こまつなサラダ	木綿豆腐 みそ トビウオ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	ごぼう しめじ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 上白糖	菜油 揚げ油	799kcal 34.1g 22% 2.5g	旬 旬の飛び魚! パート2 今日は、トビウオの切り身をフライにさせていただきます!		
22	水		担々麺スープ エビの春巻き かぼちゃのマヨサラダ	豚ももひき肉 エビ	牛乳 チーズ ヨーグルト	青梗菜 かぼちゃ パセリ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	タンメン 三温糖 片栗粉 春巻きの皮	ごま油 ねりごま すりごま 揚げ油 わび- IyG ケア	828kcal 33.5g 26% 3.4g	春巻き は、中国では立春の頃にタケノコや山菜を具に入れたので、この名前がついたそう。英語では、スプリング・ロールと言います。		
23	木		黄金団子汁 厚揚げのごまみそかけ ゆかりあえ あじさいゼリー	みそ 厚揚げ	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 なめこ キャベツ きゅうり	米 白玉粉 三温糖 片栗粉 クレープの素	すりごま	808kcal 26.5g 20% 2.5g	ソーダゼリーの中にサイコロ状のゼリーを入れて、季節の花「あじさい」に見立てます。		
24	金		オニオンスープ ミートローフ カラフルサラダ あんずジャム	ベーコン 豚ももひき肉 鶏ももひき肉 卵	牛乳	パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン あんずジャム パン粉 上白糖	菜油 揚げ油	827kcal 35.2g 30% 3.7g	ミートローフはアメリカの家庭料理 ハンバーグに似ていますが、形や作り方が違います。		
27	月		ワンタンスープ 中華くらげのサラダ 杏仁豆腐	焼き豚 卵 豚ももひき肉 中華くらげ かまぼこ	牛乳 ひじき 寒天	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ コーン しょうが だけのこと ねぎ キャベツ きゅうり	米 ワンタン じゃがいも 上白糖	菜油 ごま油 いりごま	775kcal 26.7g 27% 2.8g	ワンタンは、漢字で書くと「雲呑」 おわんの中で、ワンタンが雲のように浮かんでいるように見えることから、「雲を呑(の)む」と書くそう。		
28	火		おかかもやし汁 サバのソース煮 梅肉あえ メロン	豚肩肉 サバ かまぼこ	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 梅漬ナ メロン	米 上白糖	菜油	832kcal 31.9g 30% 2.9g	サバ の脂には、動脈硬化に効果のある「EPA」や、脳を活性化させる「DHA」が多く含まれています。味だけでなく、健康にもよいお魚です。		
29	水		五目にゅうめん ちくわの磯部揚げ キムチあえ さくらんぼ 2つ	豚もも肉 ちくわ 卵 鶏ささみ肉	牛乳 青のり	にんじん	しめじ セロリ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ さくらんぼ	にゅうめん 米粉 薄力粉 上白糖	揚げ油 いりごま	827kcal 34.8g 22% 3.7g	6・7月が旬! さくらんぼ さわやかな酸味を味わいましょう!		
30	金		小松菜と油揚げのみそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	油揚げ みそ 豚ももひき肉 牛ももひき肉 卵 ハム	牛乳	小松菜 にんじん	えのき 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 パン粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも	わび- IyG ケア	824kcal 33.8g 26% 2.4g	ハンバーグ も調理員さんの手作り! 一つ一つ愛情こめて作ります。		

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*6月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー809(820)kcal、たんぱく質32.3(30)g、脂質26(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

イラスト: 少年写真新聞社 わんぱく

主な使用食材の産地 5月

よっちゃばり 米 おから こんにゃく コーレ 米粉 富士見町 米 長野県 卵 豆腐 豚肉 豚レバー とり肉 長野県 ねぎ 佐々木市 ねぎ 諏訪市 ほうれん草 長野県 生椎茸 上田市 ねぎ 伊那市 アスパラガス 北海道 玉ねぎ 日高
昆布 青森県 にんにく ごぼう 茨城県 キャベツ 白菜 ピーマン 小松菜 群馬県 ほうれん草 きゅうり 千葉県 ねぎ さつまいも 大根 にんじん パセリ おかひじき 神奈川県 キャベツ 山梨県 もやし 静岡県 にんじん 焼津カ
ツツ 愛知県 みつば キャベツ 三重県 アサリ 広島県 煮干し 徳島県 にんじん 高知県 しょうが 佐賀県 玉ねぎ 熊本県 じゃがいも 鹿児島県 じゃがいも 沖縄県 もすく 日本 イギリス アイランド しゃも ニュージーランド ホキ 大
アジ インドネシア カチリ



長野県 富士見中学校 HP

検索

毎月の予定献立表は、富士見中のホームページでも見ることができます。行事の様子などもアップされていますので、ぜひご覧ください。http://fkjwww.suwa-ngn.ed.jp/