



6月予定献立表



6月は食育月間です

今月の食生活目標

骨や歯を丈夫にしよう！食べ物の衛生に気をつけよう！

6月の献立 ここがポイント！

- ☆歯や骨を丈夫にし、あごの発達を促す食品を取り入れました。
- ☆少しずつ増えてきた地場産物をできるだけ使えるように考えました。
- ☆蒸し暑くても食欲がわくような献立にしました。



【6月の旬】
 飛び魚 あじ 入梅いわし セロリ
 梅 メロン さくらんぼ あんず
 プラム びわ など

予定献立 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字と「よ」は「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日 曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	食塩相当量 g		
1月	カレーピロ ホワイトソース		えび ベーコン	牛乳 パセリ 青海苔	人参 マッシュルーム レタス きゅうり	玉葱 水菜 レタス レモン きゅうり	米 小麦粉 パン じゃが芋	バター 油 マヨネーズ オリーブ油	821 kcal 25.0 g 29.1 g 3.1 g	清潔なハンカチ持っていますか？ アルコールは水分をふき取った手にすり込まないと、効果が半減します。きれいなハンカチも忘れずに持ち歩こう！	
2火	ご飯		いか 豚肉 ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ 昆布	人参 ほうれん草	大根 白菜 えのき ごぼう 玉葱 長葱 キャベツ もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 米粉	油 ごま油	779 kcal 32.7 g 22.9 g 2.1 g	みんな大好き「いかみりん」。濃いめの味付けは白いご飯と相性抜群！よくかんでいかみりんをおかずにご飯をしっかりと食べてね！	
3水	豚玉にゅうめん		豚肉 卵 厚揚げ 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草	椎茸 たけのこ コーン みつば	めん 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	825 kcal 33.2 g 23.4 g 3.1 g	にゅうめんとは、温かいだして煮たそうめんのことです。手延べそうめん発祥の地といわれる奈良県の郷土料理です。今日は豚玉汁でいただきます。	
4木	ご飯		かつお 大豆 飛び魚	牛乳 しらす 昆布	人参 万能葱	生姜 大根 白菜 長葱 キャベツ きゅうり	米 片栗粉	油 ごま	817 kcal 39.6 g 21.2 g 2.8 g	6月4日は「むし歯予防デー」 すき間を重点的に磨こう！	
5金	コッパパン		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ 赤ピーマン	玉葱 セルリー えのき キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 油	825 kcal 31.9 g 29.7 g 3.3 g	5月のおたよりで紹介した手作りソーセージの登場です。一つ一つ丁寧に心を込めて作ります。	
8月	親子丼		鶏肉 卵 いか 大豆	牛乳 いりこ 海苔	人参	玉葱 椎茸 みつば 大根 キャベツ きゅうり	米	油 ごま	805 kcal 38.1 g 22.3 g 2.4 g	よく噛んで食べることは、天然の歯みがきになります。	
9火	ご飯		かつお 油揚げ 豆腐	牛乳	大葉 人参 小松菜	玉葱 生姜 にんにく 大根 セルリー ごぼう きゅうり 長葱	米 片栗粉 里芋	油 マヨネーズ	801 kcal 33.4 g 24.9 g 2.0 g	旬のコラボレーション♪唐揚げにした旬のカツオに同じく旬の新玉ねぎで作ったソースをかけていただきます。	
10水	麻婆めん		豚肉 豆腐 卵	牛乳 クリームチーズ 生クリーム	人参 にら ほうれん草	玉葱 生姜 椎茸 にんにく レモン たけのこ 白菜 もやし ルバーブ	めん 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	853 kcal 27.7 g 27.8 g 2.9 g	今年度も7部のみなさんが育てたルバーブを給食でいただきます。まずは、人気のチーズケーキで味わいましょう。	
11木	ご飯		いわし 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 大根 白菜 長葱 キャベツ おから	じゃが芋	油	766 kcal 32.0 g 20.2 g 3.5 g	旬 6~7月にかけて水揚げされるマイワシは「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂がのって美味しくなります。	
12金	黒糖パン		卵 ベーコン	牛乳 生クリーム わかめ チーズ	アスパラ 赤ピーマン	玉葱 コーン エリンギ おから キャベツ きゅうり	パン 砂糖	油 バター	870 kcal 29.9 g 35.7 g 3.4 g	キッシュとは、フランス・ロレーヌ地方の郷土料理。卵に生クリームや牛乳を入れ、パイ生地やタルトに流して焼きます。	
15月	ご飯		豆腐 豚肉 粉豆腐 油揚げ	牛乳 寒天 わかめ	人参	玉葱 えのき キャベツ 大根 きゅうり 長葱	米 生パン粉 じゃが芋	油	798 kcal 29.9 g 24.5 g 2.4 g	諏訪地域の郷土食である寒天は、たびたび給食でも使っていますが、今回は人気の寒天サラダでいただきます。	

郷土食の日：6月は「寒天」

16	ひじきご飯	卵焼き ごまみそ和え 鶏ごぼう汁	竹輪 卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき チーズ 青海苔	人参 ほうれん草 小松菜	椎茸 玉葱 えのき 長葱 ごぼう 枝豆 もやし	米 砂糖	油 ごま	778 kcal 35.4 g 26.0 g 3.5 g	近年のひじきは製造過程で鉄がまが使われなくなり、鉄の含有量はかつての10分の1に減っています。しかし、食物繊維はとれるので、ぜひ食べてほしい食品です。	
17	ソフトめん	ミートソース ポテチサラダ アンデスメロン	豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 トマト	生姜 にんにく マッシュルーム 玉葱 玉葱 キャベツ きゅうり メロン	めん ポテチチップス	オリーブ油 油 ごま油	840 kcal 29.1 g 21.5 g 2.9 g	旬 	アンデスメロンの名前は、つ〇って安心・〇って安心・〇って安心の「安心ですメロン」という意味です。〇にはそれぞれ違うひらがなが入ります。答えは校内放送で。
18	発芽玄米ご飯	豆鯨の南蛮漬け キムチチーズ肉じゃが 和風サラダ	豚肉	牛乳 わかめ 豆あじ チーズ	人参 プロッコリー 赤ピーマン	玉葱 白菜 椎茸 キャベツ きゅうり	米 発芽玄米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油	842 kcal 33.0 g 24.5 g 2.9 g	旬 	アジの旬は5～7月。豆アジは、アジの子どもです。頭からしっぽまで食べられるので、よくかんでカルシウムをとりましょう。
19	米粉パン	オーロラレバー コーンサラダ コンソメ・ジュリエンヌ	鶏肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉葱	パン さつま芋 片栗粉	油 ごま油	832 kcal 37.2 g 27.3 g 3.7 g		血液を作る材料として欠かせない鉄 (Fe)。これを多く含むレバーを食べやすく調理します。苦手でも一口は食べよう！
22	ご飯	回鍋肉 中華サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 えび	牛乳 片栗粉 寒天	ピーマン 人参 ほうれん草 チンゲン菜の葉	キャベツ 長葱 もやし 椎茸 たけのこ 玉葱 チンゲン菜の莖	米 ワンタン 片栗粉	油 ごま油	813 kcal 31.0 g 19.6 g 2.3 g		「回鍋」とは、「鍋に戻す」という意味で、一度火を通した肉をいったん取り出し、野菜を炒めたところにもう一度肉を戻して調理することから、この名前がつきました。
23	カレーライス	シーフードカレー ルバーブドレッシングサラダ ミルクビーンズ	えび いか ホタテ ハム 大豆	牛乳 スミリウ 寒天	人参 生姜 にんにく 玉葱 大根 きゅうり ルバーブ レモン キャベツ	米 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 砂糖 練乳	油	864 kcal 33.7 g 23.6 g 3.4 g	旬 	旬のルバーブでジャムを作り、ドレッシングに入れました。ほんのりピンクのサラダです。	
24	山菜しめん	アスパラとポテトのそぼろがらめ レタスとプロッコリーの和え物 山菜しめんの汁	豚肉 油揚げ	牛乳 しらす	人参 アスパラ プロッコリー	わらび 白菜 えのき たけのこ 長葱 生姜 玉葱 レタス	めん じゃが芋 片栗粉	油 ごま	787 kcal 30.3 g 22.3 g 2.9 g	旬 	全国シェア第4位を誇る長野県産アスパラガス。立派な新鮮なアスパラをポテトと一緒にそぼろがらめでいただきます。
25	ご飯	白身魚の梅じそオイル焼き 切り干し大根の煮物 雷汁	ホキ 豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	大葉 ほうれん草 さやいんげん 人参	玉葱 大根 切り干し大根 しめじ 白菜	マヨネーズ	786 kcal 33.2 g 23.2 g 3.0 g		梅雨(つゆ)は、梅の収穫が始まる頃に降る長雨のことをいいます。今日は梅干しペーストを入れてオイル焼きを作りました。青じその香りがさわやかです。	
26	ココア揚げパン	ミートオムレツ 海藻サラダ 小松菜のスープ	卵 豚肉	牛乳 海藻ミックス	人参 小松菜	にんにく コーン 玉葱 マッシュルーム キャベツ 大根 長葱 きゅうり	パン 砂糖	油 ごま	843 kcal 27.8 g 35.5 g 3.7 g		今月の揚げパンは、一番人気のココア味です。気温が高いとどうしても砂糖が溶けてしまうので、1学期はこれが最後の揚げパンです。
29	ご飯	鶏肉の韓国焼き チャプチェ キムチ汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ きくらげ もやし 大根 白菜	米 じゃが芋 春雨	油 ごま ごま油	793 kcal 36.1 g 20.6 g 2.9 g	夏の食事は、食欲がわく工夫を！ 	最近、なんだか食欲がない…。そんなあなたも食べられるように韓国料理の献立を考えました。唐辛子の辛味が食欲をわかせる、発汗をうながします。
30	ご飯	手作りコロッケ 青じそサラダ 豆腐とおかひじきのすまし汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 しらす	人参 大葉 おかひじき	玉葱 もやし キャベツ きゅうり しめじ 水菜	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	846 kcal 23.9 g 28.2 g 2.4 g		もちろん冷凍品ではなく手作りコロッケです。大変だけど頑張ります！ 

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC

富士見中学校 生徒の栄養目標量 (4～6月)

エネルギー800kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量2.5g未満



4月9日に行った身体測定の結果(身長)から、富士見中の生徒に必要なエネルギー量を算出すると、次のような値になりました。

☆1学年：736kcal ☆2学年：797kcal ☆3学年：866kcal

これに合わせて、ご飯の量を☆1学年：200g ☆2学年：220g ☆3学年：230gに設定しています。

4～6月まで、この量を出しますが、みなさんの成長や食べ具合などによって調整していきます。

簡単に言うと身長が大きい人ほどエネルギーが必要です。また、部活動やクラブチームに入っている人はさらにエネルギーが必要です。教室で給食を量りながら盛り分けることはできませんが、**クラスの中で少なめ・普通・多めの3パターンで盛り分けて、自分の体格や運動量を意識して食べられるようにしましょう。**

★6月の平均栄養量は

エネルギー817Kcal、たんぱく質32.0g、脂質25.2g、食塩相当量2.9g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!



免疫力を高めるためにも、一日3食、いろいろな食品を組み合わせるようにしましょう!

主な使用食材の産地 5月

*よつちやばり:米、もち米、みそ、アスパラ*富士見:ほうれん草*長野:鶏肉、豚肉、卵、豆腐、油揚げ、もやし、大豆*飯田:しめじ
*山梨:きゅうり*新潟:子大豆もやし*茨城:白菜、小松菜、キャベツ*徳島:人参*高知:生姜*長崎:じゃが芋*北海道:玉葱
*韓国:鯖*チリ:銀鮭*インドネシア:えび

