



6月 予定献立表

平成27年5月29日
富士見町立富士見中学校

最近、給食の準備はどうですか？

まずは、最近の自分の姿を振り返ってみましょう。

チェック項目	○か×
きちんと身支度をしてから、給食室へ入っている。	
給食当番の時、12時55分には給食を教室に持ってきて、1時35分までに返却ができています。	
12時55分前に手を洗いに行き、教室へ入っている。	
先生に言われなくても給食を配っている。	
放送を黙って聴いている。	

どうですか？全てできていましたか？

→6月22日(月)から給食週間がはじまります。給食の時間の流れに慣れてきたこの時期に、身支度や時間を確認することで確実な定着を図るために行います。給食委員がチェックする項目は以下の4つです。結果は昇降口と各学年の廊下に貼り出します。友達同士で声をかけ合って、めざせ100%達成!!!

①給食当番の身支度

- 給食着のマジックテープやボタンは留める
- 口と鼻をおおうようにマスクをする
- 三角巾を頭の後ろで結ぶ

②配膳 12時55分までに給食を取りに来たか

③いただきます 1時までにいただきますができたか

④下膳 1時35分までに返却ができたか

予定献立	赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
	主に身体繊維を作る		主に身体調子を整える		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	
	たんぱく質	無機質	緑黄野菜	その他野菜	糖質	脂質	塩分	
1月 ひじきご飯 さつまいものみそ汁 トビウオのフライ こまつなサラダ	油揚げ ちくわ みそ トビウオ 卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな 赤ピー	干しいたけ 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 三温糖 さつまいも 薄力粉 パン粉 上白糖	米油	814kcal 32.8g 22% 3.8g	その名前の通り、飛ぶように移動する魚です。 旬 トビウオ
2火 ご飯 根菜のごま汁 厚揚げとふきのそぼろ煮 磯マヨあえ おかかふりかけ	木綿豆腐 みそ 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 えのき ねぎ しょうが 筍 ふき キャベツ しめじ もやし きゅうり	ご飯 里芋 三温糖 片栗粉	いりごま油 米油 マヨネーズ	791kcal 30.5g 27% 2.5g	旬よ 春の味、山菜を味わおう ふきは山菜です。歯ざわりとほろ苦い味が特徴です。食べやすいように、板ずりをしたり、筋とりをします。
3水 ソフト麺 肉みそソース キャベツのレモンあえ おからのマーブルケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 おから	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 椎茸 もやし キャベツ 白菜 きゅうり レモン	ソフト麺 三温糖 片栗粉 上白糖 片栗粉	米油 無塩バター	891kcal 32.4g 25% 2.8g	卵の花はおからのことです。豆腐を作る時にできるしぼりカスです。「カス」ですが、食物繊維やカルシウムを多く含む、栄養が豊富な食材です。 卵の花
4木 ご飯 吉野汁 かみかみから揚げ かぶのあっさり漬け さくらんぼ 2つ	ちくわ 絹ごし豆腐 豚もも肉 黄大豆 黒豆 みそ	牛乳	から葉 にんじん	ごぼう からい 大根 ねぎ しょうが にんにく きゅうり さくらんぼ	ご飯 おからこん にやく 片栗粉 上白糖	米油 いりごま油	817kcal 34.0g 24% 2.4g	旬よ 6月4日~10日は歯と口の健康週間 6月4日~10日は歯と口の健康週間
5金 こまパン ゴロゴロクリームシチュー ハムエッグ さきいかサラダ	鶏もも肉 たまご ハム さきいか	牛乳 脱脂粉乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 上白糖 薄力粉	いりごま油 すりごま油 いりごま油 米油 ごま油	827kcal 34.6g 34% 3.4g	6月4日~10日は歯と口の健康週間 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これに合わせて、給食では「かみかみ WEEK」と題して、かみごたえのある食べ物・カルシウムが豊富に含まれている食べ物を出します。失ったら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に！ 歯と口の健康週間
8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 あまなつみかん	豚ひき肉 いりか	牛乳 チーズ あおのり 寒天	にんじん トマト 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 あまなつ	ご飯 片栗粉 薄力粉 上白糖	米油	835kcal 30.3g 25% 3.4g	6月4日~10日は歯と口の健康週間 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これに合わせて、給食では「かみかみ WEEK」と題して、かみごたえのある食べ物・カルシウムが豊富に含まれている食べ物を出します。失ったら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に！ 歯と口の健康週間
9火 ご飯 かき玉汁 ししゃもの甘だれ タコと青じそのあえもの ヨーグルト	たまご タコ	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん ほうれん草 しそ	玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ うめ	ご飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖	米油	797kcal 34.6g 22% 2.9g	6月4日~10日は歯と口の健康週間 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これに合わせて、給食では「かみかみ WEEK」と題して、かみごたえのある食べ物・カルシウムが豊富に含まれている食べ物を出します。失ったら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に！ 歯と口の健康週間
10水 ラーメン 塩野菜ラーメン汁 もやしのジャージャーサラダ 手作りカステラ 青のり小魚	豚骨肉 豚ひき肉 みそ 卵 卵黄	牛乳 ヨーグルト カチリ	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ ねぎ コーン もやし	ラーメン 上白糖 かつお節 はちみつ	米油 ごま油 無塩バター	895kcal 28.6g 25% 2.8g	6月4日~10日は歯と口の健康週間 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これに合わせて、給食では「かみかみ WEEK」と題して、かみごたえのある食べ物・カルシウムが豊富に含まれている食べ物を出します。失ったら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に！ 歯と口の健康週間
11木 梅入りご飯 入梅献立 豆腐と揚げのみそ汁 ハマチの照り焼き あちら漬け あじさいゼリー	木綿豆腐 油揚げ みそ ハマチ	牛乳 ワカメ	みつば にんじん	梅干し 大根 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ご飯 上白糖 クレープの素 かつお節	いりごま油	853kcal 31.2g 21% 3.7g	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、食中毒も起こりやすくなります。 梅雨入り
12金 発芽玄米ご飯 中体連応援献立 おふのすまし汁 みそだれチキン勝つ! 鉄分たっぷりおひたし	鶏胸肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	みつば ほうれん草 小松菜 にんじん	しめじ 大根 キャベツ	ご飯 発芽玄米 薄力粉 パン粉 三温糖	米油 ごま油	772kcal 35.5g 23% 2.9g	今日の「玄米ご飯」を毎日食べているスポーツ選手は誰でしょうか？ ①サッカーの本田選手 ②ヤンキースの田中選手 ③陸上のボルト選手 Q

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！



栄養教諭 畠山

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出てくる、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 いわし セロリ メロン
- きゅうり キス 鯛

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				
15(月) 計画休業											
毎月第三月曜日は郷土食の日②											
16	火	ご飯	さくら肉のすき焼き 玉子焼き あぶらえあえ おっことささげの煮豆	馬肉 ハム 焼き豆腐 卵 みそ 乙事ささげ	牛乳 チーズ 青のり	にんじん ほうれん草	白菜 ねぎ えのき もやし	ご飯 しらたき 三温糖 上白糖	米油 あぶらえ	849kcal 37.4g 25% 3.5g	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。
17	水	きしめん	野菜あんかけ汁 たんぼほ蒸し ひじきとアサリのあえもの	豚肩肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 卵 アサリ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	白菜 生椎茸 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	きしめん 片栗粉 もちきび 三温糖	ごま油 れんご油	828kcal 33.8g 24% 3.5g	たんぼほ蒸しは、肉団子のまわりに、黄色いもちきびをまぶして蒸した料理です
18	木	ご飯	8がつく「歯」の日 すいとん汁 ｱﾙﾌﾞ ｽｰﾓﾝのパン粉焼き きんぴらごぼう ジュシーゴールド	卵 みそ	牛乳	かぼちゃ にら パセリ にんじん	大根 しめじ えのき 白菜 にんにく ごぼう ｺﾞﾓｰ ｼﾞｭｰｼｰｺﾞｰﾙﾄﾞ	ご飯 パン粉 おからこん にゃく 三温糖	いりごま油 れんご油 米油 ごま油	836kcal 30.3g 22% 2.7g	かむことの効果 ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ
19	金	米粉パン	ポークビーンズスープ あんずっこチキン アスパラガスサラダ クインシーメロン	大豆 いんげん豆 豚もも肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ ｱﾙﾌﾞ ｶﾞｽ	にんにく 玉ねぎ セロリー 杏ｼﾞｱﾑ メロン キャベツ	ご飯 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油 ごま油 いりごま油	822kcal 30.3g 26% 3.2g	よく噛んで食べると、お米の甘みを感じます 人気の米粉パン。もちもちしていて、ほんのりあま〜いパンです
22	月	麻婆丼	ワンタンスープ 拌三絲(ハンサンズー) 杏仁豆腐(アンニンドウフ)	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏胸肉 ハム 卵	牛乳 寒天	にんじん にら 小松菜	ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ｱｲｽ きゅうり	ご飯 三温糖 片栗粉 ワンタン 春雨 上白糖	ごま油	825kcal 32.0g 23% 2.6g	中華料理をいただきます それぞれのメニューの漢字に、どんな料理なのかヒントが隠されています。
23	火	ご飯	おかもやし汁 サバのみそ煮 じゃがいものごま酢あえ アンデスメロン	豚もも肉 葉中巻 サバ みそ ハム	牛乳 ひじき	にんじん	もやし 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ メロン	ご飯 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油 ごま油 いりごま油	818kcal 34.5g 25% 3.3g	世界中に多くの品種があるメロン 旬 今日のアンドレスメロンの他にも、皮に網目のないプリンスメロンなどがあります。
24	水	タンメン	担担麵 エビの春巻き かぼちゃのマヨサラダ	豚ひき肉 エビ	牛乳 チーズ ﾓﾞｰﾙﾄﾞ	青梗菜 かぼちゃ パセリ	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり	タンメン 三温糖 片栗粉 春巻き	ごま油 いりごま油 ねごま油 米油 マヨネーズ	847kcal 33.3g 27% 2.5g	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。
25	木	ご飯	どさんこ汁 宝袋煮 たくわんあえ	花かつお 豚もも肉 みそ 油揚げ 鶏ひき肉 卵 ｳｽﾗの卵	牛乳 ワカメ	にんじん	玉ねぎ もやし コーン ねぎ しょうが たくあん 大根 きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖	有塩ﾊﾞﾀｰ	800kcal 32.9g 27% 3.8g	何が入っているかお楽しみ！宝袋煮 油揚げの中にいろんな具を詰めて煮る料理です。
26	金	ｺｯﾊﾟﾊﾝ	オニオンスープ ミートローフ もやしのカレーサラダ チョコ大豆クリーム	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ｳｽﾗ 大豆	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ もやし	ｺｯﾊﾟﾊﾝ 上白糖 パン粉	米油	809kcal 35.0g 33% 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。
29	月	親子丼	田舎汁 磯香あえ ヨーグルトゼリー	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ 卵	牛乳 昆布 焼きのり 寒天 ﾓﾞｰﾙﾄﾞ 生クリーム	にんじん みつば ほうれん草	玉ねぎ まいにけ 大根 ねぎ もやし キャベツ ﾊﾞｰﾌﾟ ｴﾘﾝｺ	ご飯 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油	845kcal 34.3g 23% 3.5g	ヨーグルトゼリーには、7・8部のみなさんが育ててくれたルバーブを使った「ルバーブりんごジャム」を添えます。
30	火	ご飯	トビウオのつみれ汁 牛肉とこんにゃくのしぐれ煮 ブロッコリーサラダ ももプリン	トビウオ みそ 牛もも肉 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜 ｱｯｼﾞｰ	しょうが 白菜 ごぼう きゅうり キャベツ 桃	ご飯 片栗粉 こんにゃく 三温糖	米油	833kcal 32.5g 23% 2.7g	旬 トビウオのすり身・ねぎ・みそなどを混ぜて作ったつみれは、ふわふわした食感で、はんぺんのようなものです。

イラスト：少年写真新聞社 わんぱぐ

*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829(820)kcal、たんぱく質32.9(30)g、脂質26(25~30)%、塩分3.1(3.0)g

LET'S COOK!! とうふハンバーグ

材料 6コ分

- ハンバーグのタネ
- 木綿豆腐……1丁(300g)
 - 豚ももひき肉……300g
 - 玉ねぎ……小1/2コ
 - パン粉……大さじ4
 - 卵……1/2コ
 - 芽ひじき……大さじ1
 - 塩……小さじ1/5
 - こしょう……少々
 - しょうゆ……大さじ1
 - みりん……大さじ1
 - 片栗粉……小さじ1
 - 水……大さじ2
- ソース

作り方

- ひじきは水に浸して戻す。豆腐は重しをのせて水気を切って(もしくは電子レンジで3分加熱して水分を飛ばして)から、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 豚ひき肉に塩コショウを加え、よくこねる。ほかの材料も加えてよく混ぜる。6等分にして、小判型に成形する。
- フライパンかオーブンで中心に火が通るまで焼く。
- ソースの材料すべてを火にかけ、とろみがついたらハンバーグにかけて食べる。



主な使用食材の産地 5月

よっちゃばり米 大豆 レッドキドニー ぶき こんにゃく コーレ ブルベリー 大豆 米粉 みそ 長野県 豚肉 鶏肉 豚レバー パセリ 原村 諏訪市 ほうれん草 えのき 伊那市 アスパラガス 飯田市 しめじ 中野市 えのき 北海道 玉ねぎ 青森県 にんにく ごぼう 伊吹市 茨城県 パセリ 白菜 キャベツ セロリー ピーマン 小松菜 栃木県 大根 群馬県 きゅうり ほうれん草 埼玉県 ブロッコリー 千葉県 大根 ねぎ 里芋 おかひじき さつまいも 神奈川県 キャベツ 山梨県 もやし 愛知県 みつば キャベツ 赤ピーマン 和歌山県 はっさく かぼちゃ 広島県 煮干し 徳島県 にんじん 香川県 玉ねぎ 高知県 しょうが 福岡県 セロリー 佐賀県 玉ねぎ 長崎県 じゃがいも 熊本県 清見オレンジ ミニトマト ジューシーフルーツ 鹿児島県 じゃがいも 国産 アサリ アイスランド ししゃも ノルウェー サバ ニュージーランド メルルーサタイキス アメリカ メバル

