



6月予定献立表



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！

富士見中学校では、給食委員会の企画で19日～23日に給食週間を実施します。身支度や55分入室など基本的な給食のルールを再確認してもらう予定です。

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



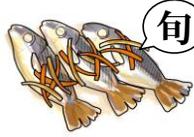
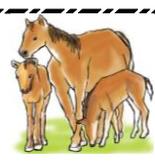
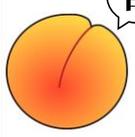
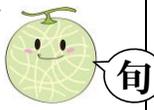
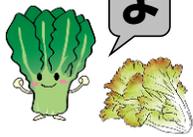
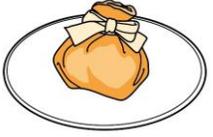
出典：少年写真新聞社

食中毒に注意！！

高温多湿で食中毒が心配な季節がやってきました。いたんでいるかどうか、においや見た目だけでは分からないものもあります。食材の保管や残り物を利用するときには気をつけてください。



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：太字は「よっちゃぱり」の予定						栄養量			ひとことメモ		
日曜日	主食	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	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	脂質 g	塩分 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
				1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 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					
1 木	ご飯		鶏肉のごまみそがらめ 塩いかとキャベツの和え物 もずく汁	鶏肉 いか 卵	牛乳 もずく	人参 ほうれん草	キャベツ セルリー 玉葱 生姜 えのき	米 片栗粉 砂糖	ごま 油	803 kcal	29.7 g	27.2 g	2.6 g	旬 4～6月が旬のもずくで汁を作りました。そのまま食べるのが苦手でも、これなら食べられると思います。
2 金	コッペパン		アスパラとおからのキッシュ ルバーブドレッシングサラダ コーンスープ	ベーコン 卵 ハム	牛乳 生クリーム チーズ 寒天	アスパラ かぼちゃ パセリ	玉葱 おから エリンギ もやし コーン ルバーブ キャベツ	パン 砂糖	バター 油	819 kcal	34.0 g	30.0 g	4.8 g	7,8部のみなさんが育てているルバーブをサラダのドレッシングにさせていただきます♪
5 月	ご飯		豆腐ハンバーグ コールスローサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 美生柑	豆腐 豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 美生柑	米 パン粉 砂糖	油	801 kcal	30.4 g	25.0 g	2.1 g	ハンバーグはおいしいですが、ひき肉を使うため、脂質が多くなってしまいます。でも、ひき肉の一部を豆腐に替えることで、脂質が抑えられて豆腐の栄養をとることもできます。
6 火	ご飯		白身魚の梅じそホイル焼き 即席漬け 野菜の炒め煮 味付け海苔	ホキ 油揚げ 豚肉	牛乳 海苔 昆布	大葉 人参 さやいんげん	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり たけのこ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 マヨネーズ	815 kcal	32.3 g	24.9 g	3.1 g	梅雨(つゆ)は、梅の収穫が始まる頃に降る長雨のことです。今日は梅をホイル焼きに使っています。
7 水	ソフトめん		チリコンカンソース ノンオイルサラダ オレンジ蒸しパン	豚肉 大豆 かにかま 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 大根 オレンジジュース	めん レッドキドニー 砂糖 小麦粉	油	962 kcal	34.3 g	22.1 g	3.0 g	よ レッドキドニーは、外国生まれの赤いんげんです。スパイスと相性がいいので、今回はチリコンカンソースに入れてみました。
8 木	ご飯		竹輪のかば焼き かみかみあえ さつま汁 ヨーグルト 歯の日	竹輪 豚肉 さきいか	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長葱	ご飯 砂糖 片栗粉 水飴 さつま芋 こんにゃく	油 ごま ごま油	805 kcal	25.9 g	17.1 g	3.4 g	カミカミメニューは、さきいかを使った和え物です。カルシウムが多いヨーグルトをデザートにつけました。
9 金	Winnerサンド		ウインナー (Winner) ほうれん草とあさりのサラダ 勝ち星スープ	ウインナー ベーコン あさり	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 かぼちゃ	玉葱 キャベツ セルリー	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 ごま	864 kcal	33.9 g	36.1 g	4.5 g	★Winnerサンド…ウインナーと「勝者」という意味のWinnerをかけました。 ★勝ち星スープ…星のマカロニが入っています。 ★ほうれん草とあさりのサラダ…ほうれん草やあさりには、スポーツマンに欠かせない鉄分がたくさん入っています。
12 月	計画休業													
13 火	ご飯		鮭の黄金焼き ひじきと大豆の煮物 鶏ごぼう汁	鮭 鶏肉 さつまあげ 大豆 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん	蓮根 長葱 玉葱 ごぼう えのき	砂糖 マヨネーズ		791 kcal	35.4 g	23.4 g	3.0 g	和食の基本は一汁三菜。白いご飯を中心におかずをバランスよく食べることで、計算しなくても栄養バランスがよくなります。

14	水	醤油ラーメン	肉団子のもちきび蒸し わかめサラダ しょうゆ・ラーメンの汁	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり メンマ もやし セルリー キャベツ 長葱	めん もちきび	油 ごま油 ごま	802 kcal 31.9 g 22.1 g 3.9 g	よ  昨年の秋に収穫された「もちきび」を肉団子に付けて蒸します。鮮やかな黄色でもちもちとした食感がおいしい♪
15	木	カリカリ梅ご飯	豆あじの南蛮漬 小松菜と油揚げの煮びたし かみなり汁 さくらんぼ	豆腐 油揚げ	牛乳 豆あじ	小松菜 ほうれん草 人参	みつば 白菜 もやし 玉葱 大根 しめじ さくらんぼ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま 油	811 kcal 32.3 g 24.0 g 3.4 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。
16	金	コッパパン	あんずジャム ミートオムレツ ポテトサラダ 切干大根のスープ	卵 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草	にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり しめじ キャベツ 切干大根	パン ジャム じゃが芋	油 マヨネーズ	825 kcal 31.1 g 31.8 g 4.0 g	煮物で食べるだけじゃない！和のイメージが強い切り干し大根を洋風のスープに入れました。
19	月	ご飯	焼きししゃも 郷土食の日：「さくら肉のすき焼き」を出します♪ さくら肉のすき焼き じゃが芋と野菜のごまみそ和え 煮豆（金時豆）	馬肉 豆腐 竹輪	牛乳 ししゃも	ほうれん草 人参	玉葱 えのき 長葱 もやし	米 砂糖 白滝 金時豆 じゃが芋	ごま	849 kcal 38.7 g 17.7 g 2.5 g	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。 
20	火	ご飯	酢豚 中華サラダ 春雨玉子スープ あんずっこゼリー	豚肉 えび 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 小松菜	生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 もやし 白菜 えのき	砂糖 春雨 じゃが芋 ゼリー	油 ごま油	832 kcal 28.2 g 20.4 g 3.9 g	旬  あんずっこゼリーは、県内産の杏で作られた長野県の学校給食オリジナルゼリーです。果肉も入ってるよ♪
21	水	五目にゅうめん	お好み焼き 酢の物 五目にゅうめんの汁	鶏肉 豚肉 いか えび かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ しらす 青海苔	人参 ほうれん草	玉葱 えのき キャベツ 生姜 大根 長葱 きゅうり	めん 長芋 砂糖	マヨネーズ	850 kcal 39.1 g 19.8 g 4.2 g	酢の物は酸っぱいから好きじゃないという人も多いですが、あの酸味が食欲をわかせてくれたり、疲れをとってくれたりします。もずく酢など手軽に食べられるものもあるので、家でも食べよう！
22	木	カレーライス	ほうれん草とひき肉のカレー シーザーサラダ アンデスメロン 	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉葱 レタス サニーレタス 生姜 にんにく きゅうり メロン	米 パン	油 オリーブ油 マヨネーズ	855 kcal 24.8 g 28.5 g 2.7 g	よ  地元産のほうれん草をカレーに入れました。冬は関東など暖かいところで、夏は北海道や長野県など涼しいところが主な産地になります。
23	金	ココア揚げパン	ハムエッグ ツナサラダ イタリアンスープ	卵 ハム ツナ ベーコン	牛乳	パセリ ほうれん草 トマト	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく ズッキーニ	パン 白いんげん豆	油 オリーブ油	835 kcal 33.4 g 34.0 g 3.7 g	よ  トマトを使ったイタリアンスープには、地元産の白いんげん豆を入れました。
26	月	ご飯	鶏肉の韓国焼き 中華おひたし チゲ風豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 小松菜 人参	生姜 にんにく 玉葱 もやし 白菜 長葱 ごぼう	米	ごま油 ごま	775 kcal 33.3 g 24.2 g 2.7 g	機さず食べて、暑さに負けるぞ！ そろそろ暑さが厳しくなる頃。本格的な夏の気候に備えた体作りをしよう！食欲がなくても食べられるチゲ風豚汁で、暑さを跳ね飛ばせ！
27	火	ご飯	飛び魚のフライ アスパラのごまドレサラダ ミニトマト もやしのみそ汁	飛び魚 卵 油揚げ	牛乳	アスパラ 人参 トマト 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 もやし	小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	768 kcal 30.6 g 21.6 g 2.4 g	旬  大きく薄い胸ビレで風をとらえ、グライダーのように海上を飛び「飛び魚」は、魚のアスリート！旬は6~7月。
28	水	醤油さしめん	歯の日  宝袋煮 ごぼうサラダ しょうゆさしめんの汁	油揚げ 卵 鶏肉 ハム	牛乳	人参	玉葱 白菜 長葱 ごぼう 椎茸 えのき きゅうり	めん 砂糖	マヨネーズ ごま	885 kcal 35.1 g 32.3 g 4.0 g	よ  宝袋には、県内産大豆で作られた油揚げに卵を割り入れ、調味料で似たものです。油揚げを使っているのが、信田煮ともいいます。
29	木	ご飯	厚揚げのそぼろ煮 おかか和え 夏野菜のみそ汁 フルーツプリン	厚揚げ 豚肉 鯉節	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 グリンピース きやいんげん かぼちゃ	玉葱 椎茸 キャベツ もやし なす 桃缶	米 じゃが芋 砂糖 プリン	油	868 kcal 30.5 g 24.3 g 2.4 g	プリンが食べたい！というリクエストに答えて献立に入れました。「あれ食べたいな〜」と思ったら、とりあえずつぶやいてみよう(´o´)
30	金	コッパパン	ブルーベリージャム ポテトとウィンナーのチリソース イタリアンサラダ マカロニスープ	ウィンナー	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 コーン もやし キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	810 kcal 26.9 g 29.2 g 3.9 g	夏の食事は、食欲がわく工夫を！ 暑くて食欲がないからと、たんぱく質や野菜が少ない食事（そうめん・お茶漬け等）をしていると、いつの間にか夏ばてに！スパイスや酢などを使って食欲がわく味付けを工夫しましょう。

☆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

信州 ACE プロジェクト

健康に食べる！
Eat
減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★6月の平均栄養量は

エネルギー830Kcal、たんぱく質32.0g、脂質25.5g、塩分3.3gです。

主な使用食材の産地 5月

*よつちやばり：米、みそ *長野県：鶏肉、豚肉、卵、豆腐、油揚げ *飯田市：しめじ *伊那市：しめじ *茅野市：生椎茸 *塩尻市：アスパラ
*諏訪市：きゅうり、セルリー *長野市：えのき *山梨：もやし *新潟：小大豆もやし *千歳：大根、パセリ、長葱、さつまいも
*群馬：にら、ほうれん草 *茨城：小松菜、白菜、キャベツ、水菜、蓮根 *愛知：大葉、みつば、ミニトマト *静岡：人参、きぬさや、カツオ
*佐賀：玉ねぎ *高知：生姜 *徳島：人参 *鹿児島：じゃがいも *長崎：じゃがいも *北海道：大豆、玉ねぎ、じゃがいも、コーン、サケ
*青森：ごぼう、にんにく *アイランド：ししゃも *三重：あさり *韓国：サワラ *インドネシア：しらす、えび *いかに：国内 *台湾：桜えび

