



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！

中体連前の食事について

主食・主菜・副菜がそろった基本の食事に加えて心がけたいことです。

- 大会前日** * ご飯中心の食事を早めに食べて、ゆっくりお風呂につかり、早く眠りにつきましょ。夕ごはんには、カツ（勝つ！）などの揚げ物は食べないように。消化が悪く夜中に胃が活動するので熟睡できません。
- 大会当日** * 朝食は、集合時間から逆算して間に合う時間に、いつもと同じように食べましょ。朝6時すぎの朝食になりますね。ここでしっかり食べておくことが大切です。身体が重くなるから、食べないなんて人はいませんね。身体を動かすエネルギー源です。ゆっくりトイレに行く時間を確保してください。
- 補食** * スポーツ飲料や小さなおにぎり（1個70g=100和加叫-位）・100%のオレンジジュースがいいですね。水も忘れずに。
- お弁当** * おにぎりやサンドイッチを。おかずは、揚げものではなく、焼いたもの、炒めたもの。果物もいいですね。試合の2時間前には食べ終わるようにしましょ。疲れていても緊張していても、すこしでも食べることが大切。菓子パンは菓子です。脂質が多いので運動中の食事には向きません。
- 終了後** * レモンの砂糖づけや100%のオレンジジュース・梅などのクエン酸は、筋肉疲労に効果的。牛乳1杯は筋肉の超回復。ごはんは筋肉エネルギーの補給です。
(サッカー日本代表チームは、試合終了後、ロッカールームにおにぎりが用意されるそうです)

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】
 梅 レタス 新じゃが きゅうり 夏みかん
 びわ さくらんぼ メロン 飛び魚 きす
 いわし 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	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 金	米粉パン		手作りソーセージ コールスローサラダ 豆乳スープ	豚肉 鶏肉 卵 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 しめじ セルリー コーン キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 小麦粉	油	823 kcal 38.3 g 30.7 g 3.6 g	アルミホイルを使ってソーセージの材料を、キャンディのように包んで蒸します。添加物なしの体にやさしいソーセージです。
4 月	カルシウムご飯		鶏肉の照焼き スティックサラダ 沢煮椀 冷凍みかん	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 白菜 きゅうり ごぼう セルリー 大根 たけのこ みかん	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	762 kcal 33.7 g 18.4 g 2.4 g	冷凍みかんの季節です♪1955年小田原駅のキオスクで売り出されたのが始まり。その後、学校給食でもおなじみのデザートとなりました。
5 火	ご飯		飛び魚のフライ アスパラのごまドレサラダ 凍り豆腐のみそ汁	飛び魚 卵 凍り豆腐	牛乳	アスパラ 人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 大根 えのき	米 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	764 kcal 30.8 g 20.5 g 2.2 g	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。
6 水	ソフトめん		ミートソース ほうれん草とハムのサラダ メロン	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 ほうれん草	生姜 にんにく マッシュルーム 玉葱 えのき メロン	めん 片栗粉	オリーブ油 油	860 kcal 33.5 g 23.9 g 3.5 g	メロンは全部で27玉！！丁寧に種を取り、16等分して食べやすいように、横にも切れ目を入れます。
7 木	ご飯		いわしの梅煮 肉じゃが 元気お浸し	いわし 豚肉 卵	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 生姜 玉葱 椎茸	砂糖 白滝 じゃが芋	油	828 kcal 34.2 g 20.8 g 3.9 g	旬のいわしを煮魚でいただきます。梅干しと一緒に煮ると、あ～ら不思議、骨までやわらかく煮え、臭みも抑えられます。
8 金	Winnerサンド		ウインナー ひじきとあさりのマリネ 野菜スープ アーモンドフィッシュ	ウインナー あさり	牛乳 ひじき チーズ いりこ	ほうれん草 人参 小松菜	玉葱 キャベツ コーン もやし	パン 砂糖	オリーブ油 油 ごま アーモンド	850 kcal 36.8 g 36.8 g 4.7 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。 ★ひじきとあさりのマリネ…ほうれん草やあさり、ひじきには、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。
11 月	計画休業										
12 火	発芽玄米ご飯		鮭のムニエル アスパラソテー えのきのふわふわスープ	鮭 ベーコン 卵	牛乳	アスパラ ほうれん草	コーン えのき みつば	米 小麦粉	バター 油	777 kcal 31.5 g 27.0 g 2.0 g	玄米を少しだけ発芽させたお米を「発芽玄米」といいます。発芽によって眠っていた酵素が活性化し、玄米の栄養素が増えるとともに吸収しやすくなります。

13	水	麻婆めん	麻婆めんの具 香ばしサラダ 麻婆めんの汁 手作りルバーフチーズケーキ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 クリームチーズ カッテージチーズ 生クリーム	人参 にら ほうれん草	生姜 んにく 椎茸 玉葱 たけのこ セルリー きゅうり 大根 ルバーフ	めん 片栗粉 砂糖	油 ごま油 カシューナッツ	935 kcal 31.8 g 32.2 g 3.2 g	町内にある企業(オリックス)の野菜初登場!!水耕栽培で作られたアクのないほうれん草。旬のセルリーと一緒にサラダでいただきます♪	
14	木	ご飯	豚肉の生姜焼き 大豆サラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 さくらんぼ	豚肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 キャベツ 玉葱 長葱 生姜 えのき さくらんぼ	砂糖 片栗粉 じゃが芋		809 kcal 33.5 g 25.4 g 2.2 g	旬 さくらんぼが店頭に並び、初夏の訪れを感じます。日本最大の産地は山形県で約75%を占めますが、長野県でも北信地方で栽培されています。		
15	金	コッペパン	ほうれん草のオムレツ 寒天サラダ ミネストローネ あんずジャム	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 人参 トマト缶	人参 トマト缶 ほうれん草 パセリ	玉葱 キャベツ レタス きゅうり セルリー サニーレタス 寒天	パン ジャム レッドキドニー マカロニ	オリーブ油	861 kcal 31.4 g 27.5 g 3.5 g	今月の郷土食は寒天を使った料理です。もどして細かくちぎった寒天をサラダに入れました。さっぱり夏向きサラダです。	
18	月	ご飯	豆あじの南蛮漬け ほうれん草ともやしのごま醤油和え 豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 豆あじ	ほうれん草 人参 玉葱 大根 白菜 長葱 ごぼう	もやし 小麦粉 片栗粉 こんにゃく	米 じゃが芋	油 ごま油 ごま	782 kcal 31.3 g 22.3 g 2.8 g	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	火	カレーピロ ホワイト ソース	ホワイトソース シーザーサラダ バイクドポテト	えび ベーコン	牛乳 パルメザンチーズ	人参 パセリ	きゅうり レタス 玉葱 サニーレタス マッシュルーム	パン じゃが芋	油 オリーブ油 バター マヨネーズ	835 kcal 24.8 g 29.3 g 3.2 g	よ 天候が順調なら、よっちゃばりのキタアカリ(じゃが芋)が届きます。甘みとホクホクが特徴の品種です。	
20	水	醤油きしめん	絹揚げの肉みそがけ レタスとブロッコリーの和え物 しょうゆきしめん汁 ソーダゼリー	豚肉 かまぼこ 絹揚げ 油揚げ	牛乳 しらす ブロッコリー	人参 白菜 長葱 玉葱 生姜 レタス	椎茸 めん 砂糖 片栗粉	米	ごま油	894 kcal 35.6 g 25.8 g 3.4 g	炭酸のしゅわしゅわが決め手のソーダゼリー、季節やその日の天候によって、サイダーを入れるタイミングを変えています。	
21	木	ご飯	手作り春巻き ひじきの中華炒め 中華玉子スープ	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 にんにくの芽	生姜 もやし きくらげ たけのこ コーン えのき 玉葱 キャベツ	米 春雨 春巻きの皮 片栗粉	油	784 kcal 25.2 g 24.0 g 2.3 g	ついに、今年度初の春巻きを作ります。具を冷ましてから包むのが破れないコツ。6人で力を合わせて作ります!!	
22	金	シナモン揚げパン	カップ卵 新玉ねぎとハムのサラダ マカロニスープ	ツナ 卵 ハム	牛乳 チーズ 赤ピーマン	小松菜 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 きゅうり もやし	パン 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ ごま	948 kcal 32.6 g 44.2 g 3.8 g	よ 収穫して間もないよっちゃばりの新玉ねぎをサラダでいただきます。食べやすいマヨネーズ味です。	
25	月	ご飯	白身魚の梅じそホイル焼き ごま和え かみなり汁 ふりかけ	ホキ 豆腐	牛乳	大葉 ほうれん草 小松菜 人参	玉葱 もやし 大根 白菜 しめじ	米	マヨネーズ ごま油	791 kcal 31.9 g 26.5 g 3.3 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入れてホイル焼きを作りました。青じその香りがさわやかです。	
26	火	ご飯	ファイバーハンバーグ ノンオイルサラダ 夏野菜スープ カフェオレゼリー	豚肉 鶏肉 卵 かにかま	牛乳 ひじき 寒天	南瓜 おくら 赤ピーマン ほうれん草 おかひじき	玉葱 レタス きゅうり セルリー おから スウィーニ	米 パン粉 じゃが芋	ごま油	853 kcal 32.3 g 24.3 g 2.6 g	今日のハンバーグには、食物せんいを多く含む〇〇〇やひじきを入れました。さて何を入れたでしょう?	
27	水	海鮮タンメン	海鮮タンメンの具 中華お浸し 海鮮タンメン汁 豆腐ドーナツ	ホタテ いか えび 豆腐 卵 きな粉	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草 小松菜	玉葱 白菜 長葱 たけのこ 生姜 もやし きくらげ	めん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	887 kcal 32.4 g 22.2 g 2.9 g	豆腐ドーナツは、生地をスプーンで落として、数を数えながら揚げます。間違えるといけないので、少し余分に作っておまけをつけています。	
28	木	親子丼	親子丼の具 大豆といりこの甘辛 和風サラダ	鶏肉 卵 大豆	牛乳 海苔 いりこ わかめ	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	椎茸 玉葱 みつば キャベツ きゅうり	片栗粉	油 ごま油 バター	813 kcal 36.9 g 24.1 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。	
29	金	パイパン	ポテトのピザ焼き ツナサラダ キャベツのスープ	ベーコン ツナ	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン ほうれん草	玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃが芋	油	784 kcal 27.9 g 25.4 g 4.0 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・写真AC



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832Kcal、たんぱく質32.3g、脂質26.6g、塩分3.1gです。

主な使用食材の産地 5月

- *よっちゃばり: 米、もちきび、みそ、ほうれん草、アスパラ、小松菜、長葱 *長野: 鶏肉、豚肉、卵、豆腐、油揚げ、アスパラ、えのき
- *駒ヶ根: もやし *飯田: しめじ *諏訪: きゅうり *佐久: レタス *群馬: きゅうり *千葉: 大根、おかひじき、小かぶ、人参、長葱
- *茨城: 小松菜、チンゲン菜、白菜、水菜、キャベツ、ほうれん草 *青森: ごぼう、にんにく、鶏肉、ホタテ *愛知: 大葉
- *静岡: 人参、ミニトマト、きぬさや、鯉 *高知: 生姜 *徳島: さつまいも *北海道: 玉葱、南瓜、コーン *佐賀: 玉葱 *長崎: じゃがいも
- *鹿児島: じゃがいも *三重: あらめ *アイランド: ししゃも *インドネシア: しらす、えび *タイ: えび

