



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 = 100kcal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】
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	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					
3月	ご飯		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	豚肉 ハム くらげ かにかま 豆腐 卵	牛乳 あらめ	人参 チンゲン菜	生姜 きくらげ もやし キャベツ たけのこ 玉葱 えのき きゅうり	米 春雨 春巻きの皮 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	813 kcal 26.4 g 25.8 g 2.5 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人で力を合わせて頑張ります！！	
4火	カルシウムご飯		鮭の門前味噌焼き スティックサラダ 野菜の炒め煮	鮭 油揚げ 豚肉	牛乳 しらす 昆布	人参 さやいんげん	セルリー 大根 しめじ たけのこ きゅうり	米 こんにゃく	ごま マヨネーズ	806 kcal 37.5 g 22.1 g 2.9 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水	五目うどん		宝袋煮 海苔じゃこサラダ ヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ ツナ	牛乳 ヨーグルト 海苔 しらす	人参 ほうれん草 アスパラ 小松菜	玉葱 白菜 しいたけ きゅうり 大根 もやし	めん じゃが芋 砂糖	ごま	844 kcal 35.0 g 23.2 g 3.7 g		ここぞ！という時に力を出せるように、歯の健康にも気を配りましょ！	
6木	ご飯		飛び魚のフライ グリーンサラダ 凍り豆腐のみそ汁 冷凍みかん	飛び魚 凍り豆腐	牛乳	人参 枝豆 小松菜	えのき 大根 キャベツ きゅうり レタス みかん	小麦粉 パン粉	油	784 kcal 30.9 g 21.0 g 2.1 g		大きく薄い胸ビシて風をとらえ、グライダーのように海上を飛び「飛び魚」は、魚界のアスリート！旬は6～7月。	
7金	Winnerサンド		Winnerサンドの具 元気マリネ 全力投入（豆乳）スープ	ウイナー 豆乳 あさり ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉葱 コーン キャベツ しめじ	パン じゃが芋	油 オリーブ油	860 kcal 34.4 g 37.0 g 4.6 g		★Winnerサンド…ウイナーと「勝者」という意味の Winnerをかけた。★元気マリネ…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。	
10月	計画休業												
11火	発芽玄米ご飯		豆あじの南蛮漬け アーモンド和え 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 豆あじ	人参 ほうれん草	玉葱 もやし キャベツ えのき 大根 ごぼう 白菜 長葱	米 発芽玄米 じゃが芋	油 アーモンド	822 kcal 30.3 g 27.0 g 2.3 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。	

12	麻婆めん	麻婆めんの具 ナムル風中華サラダ ルバーブのカップケーキ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	生姜 んにく 玉葱 しいたけ たけのこ もやし ルバーブ	めん 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま バター	907 kcal 27.7 g 23.8 g 2.8 g	7部のルバーブで ジャムを作り、カッ プケーキの生地に入 れて焼き上げます。	
13	ご飯	卵焼き 肉じゃが しらすあえ さくらんぼ	ハム 卵 豚肉	牛乳 チーズ 海苔 しらす	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉葱 しいたけ キャベツ 大豆もやし さくらんぼ	白滝 砂糖 じゃが芋	油	854 kcal 35.6 g 24.6 g 2.6 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。	
14	コッペパン	オーロラレバー アスパラとツナのサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚レバー ツナ	牛乳	人参 ピーマン アスパラ ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし 玉葱	パン 片栗粉 さつま芋	油 ごま	834 kcal 34.3 g 28.0 g 4.0 g	ヨーロッパではアスパラガスが出回ると春の訪れだと言われます。ギリシャ語やラテン語で「新芽」を意味する言葉からこの名前がついたそうです。	
17	ご飯	豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしのごま醤油和え じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳寒天	豆腐 豚肉 油揚げ 卵 粉豆腐	牛乳 寒天 わかめ	人参 ほうれん草	玉葱 もやし えのき 長葱 寒天	米 じゃが芋 パン粉	油 ごま ごま油	848 kcal 31.7 g 25.1 g 2.5 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、今回は定番の牛乳寒天でいただきます。	
18	ご飯	鯉と大豆の味噌がらめ 和風サラダ かき玉汁	鯉 大豆 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 プロックリー 赤ピーマン ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉葱 生姜 えのき しいたけ	片栗粉 砂糖	油	830 kcal 39.4 g 23.9 g 2.7 g	よく噛んで食べることは、天然の歯みがきになります。	
19	ソフト麺	ミートソース シーザーサラダ アンデスメロン	豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	生姜 んにく 玉葱 きゅうり レタス マッシュルーム ザニ-レタス メロン	めん 食パン	油 オリーブ油 マヨネーズ	875 kcal 31.3 g 25.5 g 3.2 g	旬 メロンは全校分で26玉！！丁寧に種を取り、17等分して食べやすいように、横にも切れ目を入れます。	
20	ご飯	いわしの梅煮 レタスとプロックリーの和え物 根菜と厚揚げの卵の花汁	いわし 厚揚げ	牛乳 しらす	プロックリー 人参	生姜 梅 レタス 大根 長葱 おから	じゃが芋 砂糖	ごま	734 kcal 30.3 g 17.4 g 3.8 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。	
21	抹茶揚げパン	おかかコロッツ ツナサラダ マカロニスープ	卵 鯉節 ツナ	牛乳 生クリーム	万能葱 ほうれん草 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 玉葱 レタス	パン 砂糖 マカロニ	油	909 kcal 32.8 g 40.9 g 3.3 g	！ 知っていましたか？ 給食で大人気の揚げパン。自校給食では当たり前のように出ますが、大規模給食センターでは年に一度しか食べられない貴重な給食メニューです。	
24	ジャンバラヤ	白身魚のレモン酢がけ プロックリーとコーンのサラダ ポテトスープ	ホキ 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	人参 パセリ 赤黄ピーマン プロックリー ほうれん草	玉葱 レモン レタス コーン きゅうり キャベツ スッキーニ	米 じゃが芋	油	782 kcal 31.2 g 23.8 g 3.3 g	これらの食品に多く含まれ、病気やストレスへの抵抗力を高める栄養素は何でしょう？	
25	ご飯	粉豆腐の卵とじ 新玉ねぎとハムのサラダ 飛び魚のつみれ汁	粉豆腐 鶏肉 卵 ハム 飛び魚	牛乳	人参 ほうれん草 万能葱	玉葱 しいたけ 生姜 長葱 大根 たけのこ きゅうり 白菜	米 砂糖	油 マヨネーズ ごま	795 kcal 35.1 g 24.3 g 2.9 g	旬 収穫して間もない、よっちゃん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。	
26	豚玉きしめん	豚玉きしめんの具 梅ドレサラダ 豚玉きしめんの汁 手作り豆腐ドーナツ	豚肉 卵 豆腐 いか きな粉	牛乳	人参 ほうれん草 万能葱	しいたけ たけのこ 大根 みつば キャベツ きゅうり 梅	めん 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	878 kcal 28.9 g 23.5 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。	
27	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 んにく 玉葱 たけのこ きくらげ もやし 大根 白菜	じゃが芋	油 ごま ごま油	794 kcal 35.6 g 20.6 g 3.1 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。	
28	じゃこ海苔チーストースト	じゃこ海苔チーストーストの具 アスパラとポテトのそぼろがら 夏野菜スープ	豚肉 海苔 チーズ	牛乳 しらす 海苔 チーズ	人参 ぶらご 寒天 アスパラ 赤ピーマン ほうれん草 おかひじき	生姜 玉葱 スッキーニ	パン じゃが芋	油 バター	837 kcal 34.8 g 34.8 g 3.6 g	旬 全国シェア第4位を誇る長野県産アスパラガス。立沢産の新鮮なアスパラをポテトと一緒にいただきます。	

郷土食の日：6月は「寒天」

☆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830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量は2.5g未満です。

★6月の平均栄養量は

エネルギー832Kcal、たんぱく質32.8g、脂質25.9g、塩分3.1gです。

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！



主な使用食材の産地 5月

- *よっちゃんばり：米、みそ、アスパラ、長葱*富士見：ほうれん草*長野：鶏肉、豚肉、卵、豆腐、油揚げ、もやし、アスパラ、みつば
- *伊那：えのき*飯田：しめじ*新潟：子大豆もやし*中野：エリンギ*石川：生たけのこ*山梨：きゅうり*千葉：おかひじき、大根、かぶ
- *茨城：大根、小松菜、白菜、ピーマン、セルリー*愛知：キャベツ、大葉*静岡：人参、きぬさや、パセリ、鯉*徳島：人参*香川：玉葱
- *高知：生姜*長崎：じゃが芋*鹿児島：じゃが芋*青森：ごぼう、にんにく、りんご*北海道：玉葱、コーン*アイスランド：ししゃも
- *ペルー：いか*インドネシア：えび、しらす

