



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		給食に使われる食品：太字とよは「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	血や肉にむける		体の調子を整える		力や熱にむける		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 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 火	ご飯	豆腐ハンバーグ ほうれん草と竹輪のサラダ もやしの味噌汁	豆腐 鶏肉	豆乳 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 キャベツ コーン もやし	米 パン粉 砂糖	油	757 kcal 29.5 g 22.2 g 2.2 g	清潔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 水	きつねうどん	和風ポテトのチーズ焼き 酢の物 きつねうどんの汁	油揚げ 豚肉	チーズ のり しらす 牛乳	人参 小松菜	玉葱 しいたけ 白菜 きゅうり キャベツ 大根	うどん マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	867 kcal 31.1 g 26.3 g 3.4 g	みそマヨネーズで和えたじゃが 芋に、チーズをかけてオーブ ンでこんがり焼きます。じゃが 芋とチーズ好きにはたまらない 人気メニューです。	
3 木	ご飯	飛び魚のフライ キャベツのピリ辛漬け 根菜のごま汁	飛び魚 豆腐	昆布 牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ 大根 ごぼう えのき	米 いも パン粉 ごま 砂糖 コンニャク	油 781 kcal 32.2 g 17.8 g 2.1 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」海上、 魚界のアスリート！ 旬は6～7月	
4 金	コッパン	タンダーリーチキン 揚げじゃこサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト かちり 牛乳	パセリ トマト	大根 きゅうり キャベツ 水菜 セロリ 玉葱	パン ジャム 芋 砂糖 マカロニ	油 758 kcal 35.9 g 22.6 g 3.3 g	6月4日は「おし歯予防デー」 すき間を 重点的に 磨こう！	
7 月	ご飯	手作りコロッケ ゆかり和え 豆腐のすまし汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 白菜 きゅうり キャベツ しめじ	米 芋 パン粉	油 774 kcal 25.4 g 19.9 g 2.1 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！	
8 火	ご飯	鶏肉とごぼうのチーズ焼き ささいかサラダ 小松菜とじゃが芋の味噌汁	鶏肉 ささいか 油揚げ	チーズ 牛乳	人参 小松菜	ごぼう キャベツ 大根 セロリ 玉葱 えのき	米 砂糖 いも	油 754 kcal 34.3 g 18.7 g 2.5 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 水	麻婆めん	麻婆めんの具 春雨サラダ ルバーブのカップケーキ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にら ルバーブ	にんにく 生姜 椎茸 玉葱 たけのこ きゅうり もやし きくらげ	めん 砂糖 でん粉 バター	油 954 kcal 29.3 g 25.3 g 3.3 g	7部のみなさんが育 てたルバーブを給食 でいただきました。今 回は、カップケーキ で味わいましょう！	
10 木	ご飯	鱈の蒲焼き 梅ドレサラダ 凍り豆腐の味噌汁	いわし 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり キャベツ 梅 えのき	米 でん粉 砂糖	油 727 kcal 27.0 g 20.3 g 2.2 g	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。	
11 金	Winnerサンド	Winnerサンドの具 勝ち星サラダ 全力投入（豆乳）スープ	ベーコン	豆乳 牛乳	トマト 人参 かぼちゃ	玉葱 キャベツ コーン きゅうり しめじ	パン 芋 小麦粉	油 889 kcal 31.6 g 36.1 g 3.9 g	★Winnerサンド…ウインナーと「勝ち」という 意味の Winner をかけました。 ★勝ち星サラダ…白里につながるように、星形の マカロニをサラダに入りました。 ★豆乳スープ…最後の大会に全力を投入しよう！	
14 月	☆中体連応援献立☆									
15 火	ひじきご飯	卵焼き お浸し 野菜の味噌汁	油揚げ ちくわ ハム 卵	ひじき チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	枝豆 キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 芋	726 kcal 30.2 g 21.5 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。	

16 水	ソフトめん	チリコンカンソース フレンチサラダ スパイシーポテト	豚肉 レッドキドニー 大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	めん 芋 砂糖	油	766 kcal	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。大豆も入っています。
									21.6 g	
									18.0 g	
									2.2 g	



17 木	ご飯	鯉の甘辛がらめ ノンオイルサラダ かぼちゃの味噌汁 冷凍みかん	鯉 カニカマ	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり 大根 玉葱 みかん	米 砂糖	油	713 kcal	農畜産業を食べて応援しよう 今年度も、ありがたいことに「食べて応援キャンペーン」を実施できることになりました！生産面への影響を回避するとともに、長野県の農畜産物について学び、地産地消を広げる観点から、学校給食に国内産農畜産物が無償提供されます。6,7月は「鯉の洗い」と「真鯛」をいただきます。その第一弾は、鯉の甘辛がらめです。感謝していただきますよう
									26.8 g	
									19.5 g	
									2.1 g	

農畜産業を食べて応援しよう

今年度も、ありがたいことに「食べて応援キャンペーン」を実施できることになりました！生産面への影響を回避するとともに、長野県の農畜産物について学び、地産地消を広げる観点から、学校給食に国内産農畜産物が無償提供されます。6,7月は「鯉の洗い」と「真鯛」をいただきます。その第一弾は、鯉の甘辛がらめです。感謝していただきますよう



飯田産「鯉の洗い」をいただきます♪

18 金	コッパン	アスパラとおからのキャッシュ 新玉ねぎのマリネ キャベツのスープ	ベーコン 卵 おから	牛乳 エクリーム チーズ わかめ	アスパラ 赤ヒーマン	玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり レモン果汁 コーン	パン 砂糖	バター 油	749 kcal	キッシュとは、フランス・ロレーヌ地方の郷土料理。カルシウムが豊富に含まれるおからとチーズを使ってキッシュを作ります。
									29.1 g	
									28.6 g	
									3.5 g	



21 月	ご飯	油揚げの肉詰め焼き 海藻サラダ かきたま汁 牛乳寒天	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	海藻 寒天 牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 大根 キャベツ きゅうり えのき	米 砂糖 でん粉	油	842 kcal	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、今回は人気の牛乳寒天でいただきます。
									32.3 g	
									27.4 g	
									2.8 g	



郷土食の日 6月は「寒天」

22 火	ご飯	春巻き 華風サラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	生姜 筍 きくらげ もやし きゅうり キャベツ 玉葱 椎茸	春雨 砂糖 ワンタン	油	732 kcal	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!!
									22.6 g	
									18.1 g	
									2.5 g	



23 水	わかめしめん	厚揚げのごまみそがけ しらすあえ わかめしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 絹揚げ	わかめ しらす 牛乳	人参 ほうれん草	椎茸 白菜 ねぎ キャベツ もやし	めん 砂糖 でん粉	ごま	756 kcal	しめんは、うどんとは形が少し異なり、薄いつし打ちめで、ツルツとした喉ごしが魅力の一つです！今回はわかめしめんです。
									34.0 g	
									19.4 g	
									3.1 g	



24 木	カレーライス	シーフードカレー ポパイサラダ ミルクビーンズ	えび いか ホタテ ツナ ハム 大豆	チーズ 牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ	米 芋 でん粉	マヨネーズ	938 kcal	ポパイはアメリカンコミックの登場人物。ほうれん草の缶詰を食べると超人的なパワーを発揮します。
									34.7 g	
									30.5 g	
									3.4 g	



25 金	ピザトースト	ピザトーストの具 グリーンサラダ ポテトとウィンナーのスープ	ベーコン ウィンナー	チーズ 牛乳	ヒーマン 人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆	パン 芋	油	706 kcal	ピザトーストに使われるトマトには「リコピン」と呼ばれる色素成分が含まれ、強い抗酸化力があります。
									25.4 g	
									25.0 g	
									3.8 g	



28 月	ご飯	千草蒸し はいはい和え 鶏ごぼうのスープ	卵 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	椎茸 白菜 キャベツ 大根 きゅうり ごぼう えのき 玉葱	砂糖 ごま	油	720 kcal	片方の奥歯だけでものをかむと、表情がゆがむだけでなく、体の不調の原因にもなります。左右バランスよく使おう！
									28.0 g	
									19.0 g	
									2.4 g	



29 火	ご飯	鯛南蛮 コーンサラダ あおさの味噌汁	鯛 卵 豆腐	ヨーグルト あおさ	パセリ 人参	生姜 玉葱 キャベツ きゅうり コーン えのき	小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	779 kcal	ふっくらとした真鯛を油で揚げ、甘酢にくぐらせ、タルタルソースをかけていただきます。昨年度に続き、真鯛は2回目の登場です。
									33.7 g	
									30.0 g	
									3.8 g	



愛媛県産「真鯛」をいただきます♪

愛媛県のマダマイ漁師は全国1位、1年物の9割以上を誇っています。しかし、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、漁師さんが丹精込めて育てたマダマイが行き場を失ってしまいました。愛媛の漁村は大変厳しい思いをしていますが、ふるさと一丸となってこの難局を乗り越えようと頑張っています。おいしく食べて漁師のみなさんを応援しましょう！（マダマイの料金は無し）



30 水	野菜タンメン	肉団子のもち米蒸し 中華おひたし	豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	めん もち米 砂糖	油	817 kcal	蒸し上がったもち米がキラキラとして真珠のように見えることから、中国では「真珠丸子」と呼ばれます。
									21.6 g	
									31.8 g	
									3.7 g	



☆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

★6月の平均栄養量は エネルギー786Kcal、たんぱく質29.9g、脂質23.0g、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て食べるようにしましょう!

主な使用食材の産地 5月
*よつばはばり:米、もち米、みそ、コーレ、アスパラ*富士見:ほうれん草、しいたけ*長野:鶏肉、豚肉、卵、豆腐、油揚げ、もやし、大豆、寒天、えのき、三つ葉、シタス*飯田:しめじ*青森:ちくわ、豚肉、にんにく、ごぼう*福島:きぬさや*三陸:かつお、わかめ*千葉:ひじき、大根、ねぎ、人参*山梨:きゅうり*群馬:きゅうり*茨城:キャベツ、小松菜*静岡:セロリ、人参*愛知:プロコロリー*愛媛:たけのこ*高知:生姜*長崎:じゃが芋*鹿児島:さやいんげん、じゃが芋*北海道:玉葱*カナダ:ししやも*インドネシア:しらす、かちり*ニュージーランド:ホキ、カボチャ

