



# 6月予定献立表



今日の食生活目標

**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
			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	ご飯	豆腐ハンバーグ	豆腐 ひき肉	豆乳	人参	玉葱	米	油	757 kcal			
火		ほうれん草と竹輪のサラダ もやしの味噌汁	竹輪 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜	キャベツ コーン もやし	パン粉 砂糖		29.5 g 22.2 g 2.2 g	<b>清潔ハンカチ持っていますか？</b> 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	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 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	867 kcal 31.1 g 26.3 g 3.4 g	<b>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プンでこんがり焼きませす。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。</b> 		
3	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 砂糖 ごま	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」は、魚界のアスリート！旬は6～7月。		
4	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	<b>6月4日は「おし歯予防デー」</b> すき間を重点的に磨こう！		
7	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。大変だけと頑張ります！		
8	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	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	油 バター	954 kcal 29.3 g 25.3 g 3.3 g	<b>7部</b> 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	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 ごま	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	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 ほうれん草	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	<b>計画休業</b>											
15	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	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 21.6 g 18.0 g 2.2 g	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。	
17	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 26.8 g 19.5 g 2.1 g	<b>農畜産業を食べて応援しよう</b> 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	
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>第1弾</b></p>  </div> <div style="margin-left: 20px; text-align: center;"> <p><b>飯田産「鯉の洗い」 をいただきます♪</b></p> </div> </div>											
18	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 赤ピーマン 人参	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 29.1 g 28.6 g 3.5 g	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。	
21	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 32.3 g 27.4 g 2.8 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、今回は人気の牛乳寒天にいただきます。	
22	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 22.6 g 18.1 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！！	
23	わかめしめん	厚揚げのごまみそがけ しらすあえ わかめきしめんの汁	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 34.0 g 19.4 g 3.1 g	きしめんは、うどんとは形が少し異なり、薄いつ打ちめんで、ツルっとした喉ごしが魅力の一つです！今回はわかめきしめんです。	
24	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 34.7 g 30.5 g 3.4 g	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。	
25	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	ピーマン ほうれん草 人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆	パン 芋	油	706 kcal 25.4 g 25.0 g 3.8 g	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。	
28	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 小松菜	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 28.0 g 19.0 g 2.4 g	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！	
29	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 33.7 g 30.0 g 3.8 g	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。	
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>第2弾</b></p>  </div> <div style="margin-left: 20px; text-align: center;"> <p><b>愛媛県産「真鯛」 をいただきます♪</b></p> </div> </div> <p style="font-size: small;">愛媛県のマダマイ漁船は主として、伊豆半島の沖を航行しています。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）</p>											
30	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 チンゲン菜	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 31.8 g 21.6 g 3.7 g	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。	

☆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



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！

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

