



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】
トビウオ アジ 入梅イワシ 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：太字と「よ」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	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
			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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1 木	ご飯	凍り豆腐の肉味噌がらめ 糸寒天のゆかり和え こぎつね汁	凍り豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり もやし 大根 キャベツ	米 でん粉 砂糖	油	750 kcal 27.7 g 25.4 g 2.9 g	戻した凍り豆腐を適度にしぼり、片栗粉をまぶして油で揚げ、肉みそを絡めます。これをおかずにご飯をしっかり食べましょう。
2 金	Winner サンド	Winnerサンドの具 白星サラダ 全力投入(豆乳)スープ	ウィンナー ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり しめじ	パン 砂糖 芋 パスタ 小麦粉	油	777 kcal 29.4 g 32.4 g 3.6 g	★Winnerサンド…ウイナーと「勝者」という意味の Winner をかけました。 ★白星サラダ…白星につながるように、星形のマカロニをサラダに入れました。 ★豆乳スープ…最後の大会に全力を投入しよう！
5 月	カレーピロ ホワイト ソース	ホワイトソースの具 しょうゆフレンチ フライドポテト	えび	牛乳 青のり	人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 芋	油 バター	753 kcal 23.3 g 26.8 g 3.0 g	カレーピロ ホワイトソースは、カレーピラフにホワイトソースをかけた料理です。昔から諏訪地域の給食で愛されてきた人気メニューです。
6 火	ご飯	ごぼ豚丼の具 レタスとブロッコリーの和え物 にら玉汁	豚肉 卵	牛乳 かりり	フロccoli 人参 にら	生姜 ごぼう レタス 玉ねぎ えのき しめじ	米 砂糖 でん粉	693 kcal 32.4 g 16.5 g 2.9 g	松川町名物「ごぼ豚丼」★ 南信州松川町で生まれた『ごぼ豚丼』。地元産のリンゴ・ウメで育った黒豚と地元産ごぼうがベストマッチな「激うま」どんぶりを、給食風にアレンジします。	
7 水	塩タンメン	手作り肉まん 中華サラダ 塩タンメンの汁	豚肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 メンマ たけのこ キャベツ もやし	麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油	818 kcal 29.8 g 19.7 g 3.6 g	薄力粉を使って蒸しパン風の中華まんを作ります。神経を集中させ、生地を肉を包むようにアルミカップに入れるのが大変です。
8 木	ご飯	いわしの蒲焼き 梅ドレサラダ 雷汁 いもけんぴパリッシュ	いわし 豆腐	牛乳 小魚	人参 ほうれん草	生姜 大根 きゅうり 白菜 キャベツ 梅 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 さつま芋	油 ごま	732 kcal 30.8 g 22.6 g 2.3 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。 旬
9 金	コッペパン	ラザニア キャベツのマリネ ポトフ風スープ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	パン 餃子の皮 小麦粉 芋	油 バター	765 kcal 32.0 g 29.9 g 3.6 g	ミートソース、ホワイトソース、ギョウザの皮を交互に重ねて、ラザニアを作ります。手間のかかるメニューですが、がんばります！
12 月	計画休業									
13 火	こしひかり	鶏とごぼうのチーズ焼き 塩いかとキャベツのマリネ たぬき汁	鶏肉 いか	牛乳 チーズ	人参 小松菜	ごぼう 白菜 キャベツ 大根 きゅうり ねぎ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 こんにゃく	油 よ	719 kcal 31.0 g 21.9 g 2.6 g	今月の郷土料理は、「塩いか」です。塩いかとは、皮をむいて内臓を取ったいかをゆで、丸ごと塩漬けにしたものです。
14 水	豚玉きしめん	アスパラとポテトのそぼろがらめ レモンサラダ 豚玉きしめんの汁	豚肉 卵	牛乳	人参 三つ葉 アスパラガス 枝豆	椎茸 生姜 たけのこ 大根 コーン きゅうり	麺 でん粉 砂糖 芋	油	733 kcal 33.0 g 21.6 g 2.9 g	おいしいアスパラガスの見分け方は、「はかま」と呼ばれる褐色の三角形をしたものの数が少ないかどうかです。少ないと、新鮮でおいしいそうです☆ はかま
15 木	ご飯	飛魚のフライ ひじきと大豆の煮物 豆腐のすまし汁	飛魚 卵 大豆 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん ほうれん草	蓮根 えのき 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	738 kcal 36.8 g 18.5 g 2.4 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ぶ「飛魚」は、魚界のアスリート！旬は6~7月。 旬

16 金	コッパパン	おかかコロッケ ABCサラダ ミネストローネ ルバーブジャム	卵 かつお節 ベーコン	牛乳 生クリーム	ルバーブ 人参 トマト パセリ	ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく セロリー 玉ねぎ 大根	パン 砂糖 マカロニ	油	763 kcal 30.2 g 31.6 g 3.0 g	今年度初登場の「赤いルバーブ」。まずはたっぷりとパンのジャムにさせていただきます♪	 旬 7部
19 月	こしひかり	凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え ノンオイルサラダ 麩とわかめの味噌汁 アンデスメロン	凍り豆腐 竹輪 かにかま 麩	牛乳 青のり わかめ		キャベツ 水菜 大根 玉ねぎ ねぎ えのき メロン	米 でん粉 砂糖 芋	油 よ	738 kcal 27.0 g 21.1 g 3.0 g	 旬	アンデスメロンの名前は、つ〇って安心・〇って安心・〇って安心の「安心ですメロン」という意味です。〇にはそれぞれ違うひらがなが入ります。
20 火	ご飯	大あじの塩麹漬け マンナンサラダ 吉野汁	あじ ツナ 厚揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	きゅうり キャベツ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 白滝 でん粉		702 kcal 33.3 g 23.2 g 2.0 g	「塩麹」は、日本で古くから使われている発酵調味料で、魔法の調味料とも言われます。肉や魚をやわらかくし、うまみを引き出してくれます。	 塩麹
21 水	ワンタンメン	ワンタンメンの具 えびとわかめのサラダ マラーカオ	えび 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 チンゲン菜 ほうれん草	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ	麵 砂糖 小麦粉	油	777 kcal 26.9 g 20.9 g 2.8 g		馬拉糕(マラーカオ)は中華風の蒸しカステラとも言われているパンです。卵と砂糖が効いた甘く優しい味わいが特徴的です。
22 木	ご飯	手作りコロッケ もやしのツナ和え 豆乳汁	豚肉 卵 豆乳	牛乳 ツナ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 しめじ	米 芋 小麦粉 パン粉	油	838 kcal 32.2 g 29.5 g 2.0 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!	
23 金	米粉パン	鶏肉のアングレース アスパラガスのサラダ 切干大根のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	アスパラガス 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根	パン パン粉 砂糖	油	701 kcal 39.0 g 25.6 g 3.1 g	アスパラガスから発見された、「アスパラギン酸」という栄養素には、疲労回復効果があります。	 アスパラギン酸
26 月	キムタクご飯	たこの唐揚げ ほうれん草ともやしのごま醤油和え 豆腐スープ	豚肉 たこ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	白菜 大根 にんにく もやし 玉ねぎ えのき	米 でん粉	油 ごま	714 kcal 34.2 g 21.7 g 3.4 g	塩尻市名物「キムタクご飯」★ 塩尻市の学校給食で生まれた『キムタクご飯』。段々と食欲が落ちてくる時期にも、キムチとごま油の香りで食欲がわきます♪	
27 火	ご飯	千草蒸し 海苔じゃこサラダ さつまい	卵 豚肉 かちり 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	椎茸 大根 きゅうり キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 さつまい	油	694 kcal 29.8 g 19.3 g 2.6 g	さつまいは、鹿児島県の郷土料理で、「鶏肉」を使った具だくさんみそ汁のことです。	 
28 水	肉うどん	肉うどんの具 塩昆布とチーズのサラダ 手作りカステラ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 昆布 チーズ ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	麵 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 バター	878 kcal 38.2 g 25.5 g 3.1 g	 肉うどんは、肉に味を染み込ませるために、肉と玉ねぎだけを別にして約2時間じっくり煮ています。	
29 木	ドライカレー	ドライカレー コールスローサラダ ソーダゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ 生姜 セロリー キャベツ きゅうり	米 小麦粉 サイダー	油 よ	790 kcal 26.6 g 24.8 g 1.6 g	大人気のソーダゼリー☆☆ 疲れた頭に糖分を送り、2日間のテストを乗り切りましょう!	
30 金	ココア揚げパン	ローストチキン 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 大根 もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	油	748 kcal 31.5 g 28.4 g 3.4 g	ココア揚げパンが出るよ~♪ 給食の揚げパンは、パン屋さんから届いたコッパパンを給食室で揚げて味付けしています★	

☆献立は都合により変更することがあります。

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753Kcal、たんぱく質31.2g、脂質24.1g、食塩相当量2.8g

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!

イラストなど出典:少年写真新聞社・写真AC



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るようしましょう!



カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう!

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



主な使用食材の産地 5月

*よつちやばり:米、もち米、コーレ、ねぎ*富士見:しいたけ*長野:鶏肉、豚肉、卵、アスパラ、三つ葉、えのきたけ*塩尻:レタス
*飯田:しめじ*北海道:玉葱*青森:にんにく、ごぼう*三陸:わかめ*福島:きぬさや、ブロッコリー*千葉:おかひじき、人参、かぶ、大根
*群馬:ほうれん草*栃木:もやし*山梨:きゅうり*茨城:キャベツ、小松菜、ピーマン、白菜、大根、水菜*静岡:鯉、パセリ、人参
*愛知:大葉*兵庫:玉葱*高知:生姜、にら*徳島:人参*佐賀:玉葱*熊本:じゃが芋*鹿児島:じゃが芋、さやいんげん*沖縄:もずく
*国内:山菜、わらび*アイスランド:ししゃも*インドネシア:しらす*ニュージーランド:ホキ*ノルウェー:鯖

