



# 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。

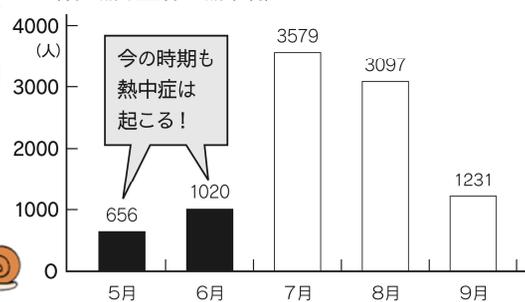


【6月の旬】  
 飛魚 アジ 入梅イワシ セロリ  
 梅 メロン さくらんぼ あんず  
 プラム びわ など

### 食事と水分で熱中症予防★

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておく、熱中症になりにくい体をつくることができます。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況 (満7歳以上満18歳未満)



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	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	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 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	たんぱく質 g		脂質 g
3月	キムタクご飯		鶏肉のハニーマスタード きくらげのこりこりサラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	きくらげ キャベツ きゅうり しめじ	米 でん粉 砂糖 春雨	油	742 kcal 32.4 g 26.4 g 3.5 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♪
4火	ご飯		油揚げの肉詰め焼き 小魚サラダ 大根のそぼろ汁	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 チーズ かちり	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	米 砂糖 パン粉 でん粉 こんにゃく	油	766 kcal 34.6 g 26.5 g 3.0 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	麻婆麺		麻婆麺の具 中華おひたし マラーカオ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 生クリーム	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ	麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油	819 kcal 30.1 g 24.5 g 2.4 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。 
6木	ご飯		飛魚のフライ 海藻サラダ たぬき汁	飛魚 卵	牛乳 海藻	小松菜	もやし 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり コーン 大根 ごぼう えのき	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油	715 kcal 31.0 g 19.5 g 2.3 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。
7金	コッペパン		スパゲッティ・ナポリタン コールスローサラダ 白菜と肉団子のスープ	ウインナー 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト	にんにく ねぎ 生姜 玉ねぎ 椎茸 白菜 マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ でん粉 春雨	油	785 kcal 30.5 g 24.9 g 3.5 g	ナポリタンは、ケチャップ味で炒めた日本独自の料理で、洋食屋さんの定番メニューです。お好みでパンに挟んで食べてください
10月	ご飯		いわしの蒲焼き 梅ドレサラダ 吉野汁	いわし ちくわ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう きゅうり 大根 しめじ キャベツ ねぎ	米 でん粉 水あめ 砂糖	油	737 kcal 32.2 g 22.2 g 2.1 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火	ご飯		卵焼き ひじきと大豆の煮物 麩のみそ汁	ハム 卵 大豆 さつま揚げ	牛乳 チーズ ひじき	人参 いんげん 小松菜	蓮根 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖 芋 麩	油	709 kcal 31.3 g 20.0 g 2.7 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。 
12水	すき焼きうどん		すき焼きうどんの具 レタスとブロッコリーの和え物 ルバーブ入りチーズケーキ	牛肉 卵	牛乳 かちり チーズ 生クリーム	フロccoli 人参 ルバーブ	生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ レタス キャベツ	麺 白滝 砂糖 小麦粉	油	853 kcal 33.9 g 29.2 g 3.3 g	酸味が特徴のルバーブジャムを相性のいいチーズケーキに入れました。給食室の手作りです。 
13木	ドライカレー		ドライカレー じゃが芋と凍り豆腐のマリネ アンデスメロン	豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ 生姜 セロリ きゅうり メロン	米 小麦粉 芋 でん粉	油 よ	803 kcal 30.0 g 28.1 g 2.0 g	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。 

14 金	コッペパン	ピザチキン 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 もやし キャベツ きゅうり	パン 砂糖 芋	油	703 kcal 32.5 g 27.5 g 3.3 g	手作りのピザソースを、鶏肉の上のせて、こんがり焼きます。カップに残ったソースはパンに付けて食べても間違いなし!
17 月	ご飯	豆腐ハンバーグ 塩いかと寒天の酢の物 田舎汁	豆腐 豚肉 卵 いか 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 芋 パン粉 砂糖 こんにゃく		733 kcal 33.5 g 21.1 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。
18 火	ご飯	鶏肉の韓国焼き チャプチェ キムチ汁	鶏肉 豚肉 豆腐	人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ 大根 白菜	米 砂糖 春雨 芋	油	706 kcal 35.9 g 16.7 g 3.2 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…。そんな人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。
19 水	ソフト麺	カレーソース レモンサラダ おからのマーブルケーキ	豚肉 卵 おから	人参 ピーマン 枝豆	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 コーン	麺 芋 でん粉 砂糖 小麦粉	油 バター	891 kcal 30.3 g 28.0 g 2.0 g	おからは、豆腐を作る時の搾りかすですが、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれます。捨てるなんてもったいない!
20 木	ご飯	たこの唐揚げ キャベツとひじきのサラダ 飛魚のつみれ汁	たこ 飛魚 ひじき	人参 牛乳	キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ 大根 白菜	米 でん粉	油	724 kcal 35.2 g 18.7 g 2.3 g	たこやいか、貝類などに多く含まれる「タウリン」には、疲労回復効果や肝機能の働きを高める効果があります。
21 金	黒糖パン	おかかコロッケ さっぱりごぼうサラダ オニオンスープ	卵 かつお節 ツナ	人参 牛乳 生クリーム パセリ	ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖	バター	779 kcal 30.0 g 31.2 g 3.4 g	1人1/2玉くらいの玉ねぎを使い、飴色になるまで甘さを引き出してオニオンスープを作ります。素材の味を楽しめるようにシンプルな味付けにします。
24 月	計画休業								
25 火	ご飯	大あじのピリ辛漬け わかちくサラダ 貝だくさんみそ汁	大あじ ちくわ かにかま 油揚げ	牛乳 人参 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ ごぼう しめじ	米 芋 こんにゃく		710 kcal 33.8 g 20.8 g 3.0 g	わかめには「カルシウム」、ちくわには「たんぱく質」が含まれます。必要な栄養素が摂れる「わかちくサラダ」を作ります。
26 水	塩ラーメン	肉団子のもち米蒸し 芋とくらげの中華和え 塩ラーメンの汁	豚肉 卵 豆腐 ハム	人参 牛乳 チンゲン菜	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ きゅうり	麺 パン粉 米 芋 砂糖	油	778 kcal 34.0 g 23.7 g 2.8 g	ブドウ糖 ブドウ糖は、脳の主なエネルギー源です。テスト勉強で疲れた脳に、栄養を送って、今夜はよく寝ましょう。
27 木	ご飯	手作りコロッケ おかか和え ちゃんこ汁	豚肉 卵 かつお節 鶏肉 豆腐	人参 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 キャベツ 水菜 えのき ねぎ	米 芋 小麦粉 パン粉	油	807 kcal 31.1 g 26.4 g 2.1 g	今年度、初登場のコロッケです。パンクしないように、一つ一つの工程を丁寧に、しっかりと打ち合わせをして作ります!
28 金	きな粉揚げパン	タンドリーチキン ABCサラダ レタスのスープ	きな粉 鶏肉 ベーコン	人参 牛乳 ヨーグルト	にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス	パン 砂糖 マカロニ	油	804 kcal 34.3 g 32.8 g 3.1 g	きな粉揚げパンが出るよ~♪ 給食の揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食室で揚げて味付けしています★

郷土食の日  
6月は「塩いか」



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。

夏の食事は、食欲がわく工夫を!  
最近、なんだか食欲がない…。そんな人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。



おからは、豆腐を作る時の搾りかすですが、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれます。捨てるなんてもったいない!



たこやいか、貝類などに多く含まれる「タウリン」には、疲労回復効果や肝機能の働きを高める効果があります。



1人1/2玉くらいの玉ねぎを使い、飴色になるまで甘さを引き出してオニオンスープを作ります。素材の味を楽しめるようにシンプルな味付けにします。

計画休業

わかめには「カルシウム」、ちくわには「たんぱく質」が含まれます。必要な栄養素が摂れる「わかちくサラダ」を作ります。

ブドウ糖  
ブドウ糖は、脳の主なエネルギー源です。テスト勉強で疲れた脳に、栄養を送って、今夜はよく寝ましょう。

今年度、初登場のコロッケです。パンクしないように、一つ一つの工程を丁寧に、しっかりと打ち合わせをして作ります!

きな粉揚げパンが出るよ~♪  
給食の揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペ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。

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767Kcal、たんぱく質32.5g、脂質24.6g、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!



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!



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月は、以下の通りでした。

- \*よつちやばり: 米, もち米, ルバーブ, コーレ, 春菊 \*富士見: しいたけ \*長野: 鶏肉, 豚肉, 卵, えのきたけ, 葉ねぎ \*諏訪: セロリー
- \*塩尻: アスパラガス \*安曇野: えのきたけ \*中野: えのきたけ \*伊那: アスパラガス, しめじ \*飯田: しめじ \*北海道: 玉葱
- \*青森: にんにく, ごぼう \*三陸: わかめ \*千葉: ねぎ, おかひじき, パセリ \*群馬: ほうれん草 \*栃木: もやし, きぬさや
- \*山梨: きゅうり \*茨城: キャベツ, 小松菜, ピーマン, 白菜, 大根, 人参 \*埼玉: かぶ \*静岡: 鯉, チンゲン菜 \*新潟: 枝豆 \*岐阜: もやし
- \*愛知: 蓮根, ブロッコリー, 大葉 \*兵庫: 玉葱 \*高知: 生姜 \*徳島: 人参 \*長崎: 人参, じゃが芋 \*宮崎: ほうれん草 \*鹿児島: じゃが芋
- \*国内: 山菜, わらび \*アイスランド: ししゃも \*インドネシア: えび \*アメリカ: 綿ほっけ

