

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。

☆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】

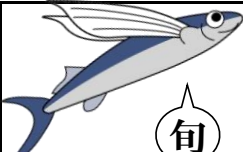
飛魚 アジ 入梅イワシ セロリ
梅 メロン さくらんぼ あんず
プラム びわ など

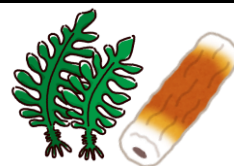
食事と水分で熱中症予防★

熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

予 定 献 立			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	
太字はカミカミメニューや行事食など			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 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	
日曜日	主食	牛乳	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			
2月	ご飯	飛魚のフライ 海藻サラダ たぬき汁	とびうお 卵	牛乳 海藻ミックス 煮干し	人参 小松菜	もやし えのきたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ コーン ごぼう	米 薄力粉 パン粉	油	740 kcal 30.7 g 21.6 g 2.5 g		大きく薄い胸ビレで風をとらえ、海上を飛び「飛魚」は、魚界のアスリート！旬は6～7月です。
3火	焼き鳥丼	焼き鳥丼の具 チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 チーズ 煮干し	さいやいんげん 人参 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ きゅうり えのきたけ	米 上白糖 水あめ ざらめ糖	油	718 kcal 34.1 g 22.3 g 3.2 g		成長期の体に必要な栄養素のひとつがカルシウム。牛乳やチーズなどの乳製品の他に、大豆製品にも多く含まれます。
4水	ソフト麺	ジャーマンポテト 野菜のマリネ ツナトマトソース	ツナフレーク ベーコン	牛乳	人参 ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ きゅうり コーン もやし にんにく ぶなしめじ キャベツ	ソフト麺 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油	827 kcal 30.4 g 26.9 g 2.9 g		ジャーマンポテトは、ドイツの代表的な家庭料理。ベーコンの旨味を活かし、じゃがいもをたっぷり使うのがポイント！
5木	ご飯	凍り豆腐の肉みそがらめ ゆかり和え ちゃんこ汁	凍り豆腐 豚ひき肉 鶏肉 厚削り 焼き豆腐	牛乳 こんぶ	人参 ピーマン にら	生姜 もやし 水菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 白菜 きゅうり ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	油	750 kcal 31.5 g 22.0 g 2.6 g		6月4日は「むし歯予防デー」 むし歯予防には唾液が重要です。食事の際に、しっかり噛んで唾液の分泌を促しましょう！
6金	コッペパン	スパゲッティ・ナポリタン レモンサラダ 肉団子スープ	ソーセージ 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン 枝豆 レモン汁 生姜 干し椎茸 白菜 大根	コッペパン 上白糖 春雨 スパゲッティ かたくり粉	オリーブ油	764 kcal 30.5 g 22.1 g 3.2 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
9月	ご飯	鶏肉の韓国風焼き チャプチェ キムチ汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 厚削り	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ もやし 大根 白菜 キムチ	米 三温糖 じゃがいも 春雨	ごま油	701 kcal 31.0 g 18.6 g 3.0 g		最近なんだか食欲が出ない・・・。 そんな人も食べられるように、 韓国風の献立を考えました！
10火	ご飯	手作りコロッケ おかか和え 田舎汁	豚ひき肉 卵 かつお節 凍り豆腐	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも 薄力粉 パン粉	油	754 kcal 23.9 g 24.4 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！
11水	麻婆麺	中華おひたし 麻婆麺汁 牛乳寒天	豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 寒天	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり	ラーメン 三温糖 かたくり粉 上白糖	油 ごま油	708 kcal 27.4 g 19.5 g 2.1 g		長野県の特産物でもある寒天を使って、牛乳寒天を作ります。寒天をしっかり煮溶かすのが、上手に作るポイントです！
12木	ご飯	魚のレモン風味 もやしのナムル にら玉汁	ホキ ロースハム 卵 厚削り	牛乳	人参 にら 乾燥パセリ	レモン汁 キャベツ もやし ぶなしめじ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 米粉 かたくり粉 薄力粉 上白糖	油 ごま油	717 kcal 29.8 g 21.8 g 2.7 g		暑くなってくると心配なのが食中毒。料理の前や食事の前はしっかりと手を洗うことが大切です。

13 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	ホー乱マト ピーマン 人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム 大根 もやし コーン	コッペパン 上白糖 三温糖 じゃがいも	油	710 kcal 32.9 g 28.2 g 3.6 g		手作りのピザソースとチー ズを鶏肉の上になっぶりか けて、こんがり焼きあげま す。
16 月	ご飯	豆腐ハンバーグ 塩いかと寒天の酢の物 きのこのみそ汁	木綿豆腐 粉豆腐 厚削り わかめ 豚ひき肉 糸寒天 卵 塩いか	牛乳 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 大根 ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	米 パン粉	よ 	736 kcal 33.1 g 21.7 g 2.4 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。	
17 火	ご飯	いわしの蒲焼き 梅ドレサラダ 吉野汁	いわし 生揚げ ちくわ 厚削り	牛乳 人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり キャベツ 練り梅 ごぼう ねぎ ぶなしめじ	米 かたくり粉 水あめ	油	755 kcal 29.1 g 25.5 g 2.0 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。	
18 水	うどん	おひたし カレー南蛮汁 ルバーブのカップケーキ	厚削り 豚肉 卵	牛乳 人参 小松菜	玉ねぎ きくらげ 椎茸 ねぎ もやし キャベツ	うどん かたくり粉 薄力粉 上白糖 コーンスターチ	油 無塩バター	862 kcal 30.7 g 22.1 g 2.8 g		よっちゃんばりさんのルバー ブをジャムにして、カップ ケーキを焼きます。給食室 手作りです。	
19 木	ご飯	卵焼き ひじきと大豆の煮物 麩とわかめのみそ汁	卵 大豆 ロースハム 厚削り 木綿豆腐 さつま揚げ ひじき	牛乳 煮干し チーズ 青のり わかめ	人参 れんこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 麩	よ 	723 kcal 31.1 g 20.9 g 2.7 g		大豆は畑の肉と呼ばれ るほど、良質なたんぱ く質が含まれます。ひ じきと一緒に大きな釜 で煮込んで煮物を作り ます。	
20 金	コッペパン	マカロニグラタン イタリアンサラダ 切干大根のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 枝豆 コーン 小松菜 レモン汁 切干大根	コッペパン 上白糖 薄力粉 三温糖 パン粉 マカロニ	無塩バター 油 オリーブ油	785 kcal 32.2 g 30.2 g 3.2 g		「カミカミ献立」 切干大根は、よく噛んで食 べることのできる食材のひ とつ。しっかり噛むほうど うま味を感じられます。	
23 月	計画休業										
24 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	あじ ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ぶなしめじ	米 こんにやく じゃがいも	エッグケア	719 kcal 32.5 g 22.7 g 2.8 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。
25 水	醤油きしめん	スパイシーポテト 即席漬け 醤油きしめん汁	厚削り 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳 昆布 塩昆布	人参 ほうれん草 椎茸 白菜 大根 キャベツ きゅうり 生姜	きしめん 三温糖 じゃがいも	油	702 kcal 24.1 g 21.3 g 3.2 g		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、エネル ギーを送りましょ う。	
26 木	ドライカレー	じゃがいものシャキシャキサラダ げんき 元気ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ 生姜 大根 セロリ きゅうり	米 薄力粉 じゃがいも	油	742 kcal 27.1 g 22.1 g 2.0 g		「カミカミ献立」 副菜は、よく噛んで食べら れるように考えました。野 菜のゆで加減にもこだわっ ています。
27 金	きな粉揚げパン	タンドリーチキン ABCマカロニサラダ レタスのスープ	きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 にんにく コーン キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 マカロニ	油	807 kcal 35.6 g 36.7 g 3.7 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★	
30 月	キムタクご飯	鶏肉のハニーマスタード焼き きくらげのコリコリサラダ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 キムチ きくらげ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	米 春雨 かたくり粉 はちみつ 上白糖 三温糖	ごま油 油 エッグケア	796 kcal 31.1 g 32.9 g 3.5 g		塩尻市の学校給食で生まれた 「キムタクご飯」。キムチと 具材を炒める際に使うごま油 の風味が食欲をそそります。	

☆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751Kcal、たんぱく質30.4g、脂質24.2g、食塩相当量2.8g

★5月に使用した食材の産地等詳細につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。

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！

カルシウムを摂取して、丈夫な骨や歯をつくらう！

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくるために大切な栄養素です。カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆や豆腐などの大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。不足しがちな栄養素なので、色々な食品から積極的にとることが大切です。

