

6月予定献立表

今月の食生活目標 歯や骨を丈夫にしよう 食べ物の衛生に気をつけよう

【6月が旬の食べ物】

梅、山菜、レタス、新じゃが、きゅうり、夏みかん
さくらんぼ、メロン、キス、鰯、トビウオ

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。
☆地場産物をできる限り使えるような献立にしました。



歯や骨の材料は「カルシウム」です。カルシウムは牛乳、乳製品、小松菜、小魚などに多く含まれます。不足しがちな栄養素でもあるので、意識して摂るようにしましょう。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!

料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とて使い分けをする。

増やさない!

料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!

食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

予定献立 <small>本字はカミカミメニューや行事食など</small>			給食に使われる食品: 本字 と よ は「よっちゃんばり」の予定						栄養量	ひとことメモ	
日曜日	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	ご飯		鶏肉の韓国風焼き チャプチェ にらたま汁	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 小魚 海藻	人参 ピーマン にら	生姜 んにく 玉ねぎ もやし 筍 えのき きくらげ	米 三温糖 春雨 かたくり粉	ごま油	701 kcal たんぱく質 g 32.9 脂質 g 19.0 食塩相当量 g 2.7	 季節の代わり目は体調を崩しやすい時期です。食欲がそそるピリ辛なメニューを考えました。
2火	ご飯		白身魚のトマトチーズ焼き のり和え 具だくさんみそ汁	ホキ チーズ 油揚げ	牛乳 のり 青のり	パセリ 人参 小松菜	キャベツ 大根 枝豆 えのき コーン もやし	米 じゃがいも	エッグゲア	710 kcal たんぱく質 g 35.6 脂質 g 20.6 食塩相当量 g 2.4	 給食では、魚が苦手な人も美味しく食べられるよう、工夫して調理しています。主菜はトマトソースに「みそ」を入れることで旨味がアップ!
3水	きしめん		きくらげのコリコリサラダ しょうゆきしめん汁 黒糖みそ蒸しパン	豚肉 油揚げ かまぼこ 卵	牛乳	人参 ほうれん草	しいたけ きゅうり 大根 きくらげ キャベツ	きしめん 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖	ごま油 油脂 種実類	760 kcal たんぱく質 g 27.6 脂質 g 19.4 食塩相当量 g 2.9	 富士見町「味の会」の作った貴重な「みそ」を使って、蒸しパンを作ります。黒糖の風味とみその風味のする優しい味わいです。
4木	ご飯		油揚げの肉詰め焼き しらす和え 鶏ごぼう汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 チーズ しらす	人参 チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ えのき もやし きゅうり	米 パン粉 上白糖 かたくり粉	油	775 kcal たんぱく質 g 35.7 脂質 g 26.3 食塩相当量 g 3.0	かみかみ献立 むし歯予防デー 6月4日は「むし歯予防デー」です。給食をよく噛んで食べて、食後はしっかりと歯を磨きましょう。
5金	丸パン		チキンカツ 白星サラダ 全カ豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	コーン しめじ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	丸パン 天ぷら粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	油	870 kcal たんぱく質 g 37.2 脂質 g 38.1 食塩相当量 g 3.3	がんばれ! 中体連の試合が始まります。げんを担いだ献立を考えました。試合の日は、消化が良いように、脂質の少ない食事を心がけましょう
8月	焼き鳥丼		チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 卵 チーズ 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ ねぎ きゅうり 大根 小松菜 えのき	米 上白糖 ざらめ 水あめ	油	722 kcal たんぱく質 g 35.9 脂質 g 21.2 食塩相当量 g 2.9	 オーブンでこんがり焼いた鶏肉と、炒り卵を給食室の特製のタレに絡めて、ご飯にかけていただきます。鶏肉も卵も長野県産です!
9火	ご飯		凍り豆腐の肉みそ絡め おかか和え ちゃんこ汁	凍り豆腐 豚肉 焼き豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳	人参	生姜 もやし ねぎ 玉ねぎ えのき きゅうり 白菜 キャベツ 水菜	米 かたくり粉 三温糖	油	734 kcal たんぱく質 g 30.8 脂質 g 21.8 食塩相当量 g 2.5	 ちゃんこは力士達にとって、縁起を担ぐ料理として食べられてきました。ちゃんこには鶏肉を使います。鶏は二足で手をつかないということで、縁起が良いとされています。
10水	ラーメン		もやしのピリ辛和え 麻婆麺汁 甘酒蒸しパン	豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	にんにく 筍 生姜 キャベツ しいたけ きゅうり 玉ねぎ もやし	ラーメン 上白糖 三温糖 小麦粉 かたくり粉 甘酒 ベーキングパウダー	油 ごま油	802 kcal たんぱく質 g 30.0 脂質 g 17.9 食塩相当量 g 2.8	疲れの出やすい季節におススメしたいのが「甘酒」です。飲む点滴といわれるほど栄養満点です。甘酒の自然な甘さを活かして、蒸しパンを作ります。
11木	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 練梅 大根 ごぼう きゅうり しめじ キャベツ ねぎ	米 上白糖 かたくり粉 水あめ 三温糖	油	707 kcal たんぱく質 g 28.2 脂質 g 21.5 食塩相当量 g 2.3	 6月から7月に採れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、一年の中で最も脂が乗り、美味しいとされています。

12	コッパパン	おかかココット ごぼうサラダ 春雨スープ ルバーブジャム	卵 豆腐 糸削り ささみフレーク 鶏肉	牛乳 生クリーム	ルバーブ 人参 小松菜	レモン汁 きゅうり 万能ねぎ しめじ ごぼう キャバツ	コッパパン 上白糖 春雨	エッグケア	791 kcal 36.8 g 31.6 g 3.2 g	よっちゃんばりさんよりルバーブをいただき、ジャムを手作ります。ルバーブには初夏と秋、2回旬があります。
15	ご飯	トビウオのフライ 枝豆サラダ たぬき汁	飛び魚	牛乳	人参 小松菜	枝豆 大根 ねぎ キャバツ 玉ねぎ きゅうり しいたけ ごぼう えのき	米 こんにやく 天ぷら粉 パン粉 上白糖	油 ごま油	755 kcal 32.9 g 20.1 g 2.1 g	旬 大きい胸びれで風をとらえ、海上を飛び「飛び魚」は魚界のアスリート。旬は6月から7月です。サクサクのフライを作ります！
16	ご飯	けいちゃん焼き レモン和え 赤味噌のみそ汁 水まんじゅう	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく コーン えのき キャバツ 枝豆 大根 レモン汁	米 上白糖 水まんじゅう	ごま油	795 kcal 31.8 g 25.6 g 2.1 g	主菜は岐阜県の名物料理「けいちゃん」です。鶏肉を味噌に漬けて焼いた料理です。東海地域は「赤味噌」を使う文化があります。デザートには、名物の水まんじゅうをいただきますよ！
17	ソフト麺	スパイシーポテト コーンとわかめのサラダ ミートソース	豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	人参 トマト缶	にんにく キャバツ 生姜 きゅうり 玉ねぎ コーン もやし マツシユールーム	ソフト麺 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	オリーブ油 油	828 kcal 29.8 g 24.4 g 3.5 g	人気メニューの一つであるミートソース。美味しく作るポイントはしっかり煮込むことです。また、隠し味に「みそ」が入っています。
18	ご飯	卵焼き ひじきの煮物 豚汁	ハム 卵 大豆 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 チーズ 青のり	人参 小松菜	蓮根 玉ねぎ 生姜 ねぎ 大根 ごぼう	米 三温糖 こんにやく じゃがいも	油	751 kcal 34.0 g 24.0 g 2.7 g	蒸し暑くなる季節は「食中毒」に注意しましょう。ポイントは菌をつけない、増やさない、やつつけるです。手洗い、食品の正しい保存を意識しましょう。
19	コッパパン	タンドリーチキン 大豆サラダ 白菜と肉団子のスープ	鶏肉 卵 大豆 ツナフレーク 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく ねぎ キャバツ しいたけ きゅうり 白菜 生姜	コッパパン 上白糖 かたくり粉 春雨	油	730 kcal 42.1 g 26.0 g 3.2 g	スープの肉団子は、調理員さんが一つ一つ鍋に入れて作ります。豆腐入りで、ふわふわの肉団子は手作りならではの美味しさです。
22	計画休業									
23	ご飯	とりつくねの味噌だれがけ 塩いかと寒天の酢のもの 麩とわかめのみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 塩いか	牛乳 わかめ 寒天	大葉 人参	玉ねぎ えのき キャバツ きゅうり 枝豆 ねぎ	米 じゃがも パン粉 麩 三温糖 上白糖		744 kcal 36.4 g 20.0 g 2.7 g	今月の郷土料理は「塩いか」です。皮をむいて内臓をとったいかをゆで、丸ごと塩漬けにしたものです。昔は、海のない長野県では貴重な食べ物でした。
24	うどん	おひたし カレー南蛮汁 ルバーブのカップケーキ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜 ルバーブ	玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ キャバツ	油 バター かたくり粉 小麦粉 上白糖 コーンスターチ		888 kcal 32.8 g 25.0 g 3.0 g	旬 7部の育てているルバーブを使わせていただいて、カップケーキを作ります。ルバーブの色と酸味を楽しみながらいただきますよ！
25	キーマカレー	じゃがいものシャキシャキサラダ 手作りチョコプリン	豚肉	牛乳 ホイップ	人参 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ 大根 生姜 セロリ きゅうり	米 油 かたくり粉 じゃがいも ココアプリンの素		827 kcal 29.2 g 27.6 g 2.4 g	よっちゃんばり細川豊春さんのお米をいただきます。「ミルククイーン」という品種は粘りと甘みがあるのが特徴です。いつものお米との違いがわかるでしょうか？
26	ココア揚げパン	ローストチキン コーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト缶	にんにく セロリ キャバツ 玉ねぎ きゅうり 大根 コーン	コッパパン 上白糖 マカロニ	油 オリーブ油	809 kcal 33.4 g 31.0 g 3.3 g	ココア揚げパンが出るよ〜♪ テストを乗り切った皆さんへ、給食室より心を入れて、ココア揚げパンを作ります♡
29	餃子丼	ちくわの中華サラダ 中華卵スープ	豚肉 ちくわ 豆腐 卵	牛乳	にら 人参 ほうれん草	生姜 もやし にんにく きゅうり キャバツ 玉ねぎ 大根 えのき	米 ごま油 かたくり粉 上白糖		758 kcal 30.8 g 22.8 g 2.7 g	餃子の具をイメージした具をご飯に乗せていただきます。キャバツなどの野菜がたっぷり入った具は栄養満点です！
30	ご飯	タコのから揚げ キャバツとひじきのサラダ トビウオのつみれ汁	タコのから揚げ ひじき 飛び魚すり身 豆腐	牛乳	人参	キャバツ 大根 きゅうり 白菜 生姜 ねぎ	米 ごま油 かたくり粉		726 kcal 34.0 g 19.2 g 2.3 g	タコには、疲労を回復させてくれる効果があります。また、少し早いですが7月2日の「半夏生」には作物の豊作を願って、タコが食べられます。

☆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・食育フォーラム

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771Kcal、たんぱく質33.2g、脂質24g、食塩相当量2.8g

～よっちゃんばり 細川豊春さんの畑におじゃましました～

化学肥料は一切使わずに、安心安全で美味しい野菜を届けてくれています。今回は「玉ねぎ」と「にんにく」が植えてある畑におじゃましました。玉ねぎは今年の9月に種から育てたものです。給食用のお米(品種：ミルククイーン)も育ててくれています。新鮮な野菜を届けていただけてありがたいです！



信州 ACE プロジェクト

