



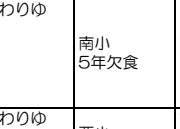
6月学校給食予定献立表

骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう



今月の給食目標

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Nutritional Value (Energy, Protein, Fat, Salt), and Ingredients. It lists 15 days of school lunches with detailed nutritional data and ingredient lists.



16	木	米粉パン	牛乳	◇ ポークピカタ ◇ グリーンサラダ ◇ミニトマト ◇ 鶏ごぼうスープ	小中	628 784	26.6 32.8	28.1 34.6	2.1 2.6	ポークピカタ ささみフレーク とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな アスパラ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ ミニトマト	こめ ごパン さとう	ひまわりゆ ごま		ピカタはイタリア料理から生まれました。具の回りに衣をつけ、とき卵をかまらせソースしたものを言います。
17	金	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ わさびコロッケ ◇ ありがとう豚の豚しゃぶサラダ ◇ 安曇野汁	小中	619 780	21.3 26.4	23.4 29.0	2.0 2.6	ぶたにく (ありがとう豚) どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ わさびコロッケ でんぶ さとう	ひまわりゆ ごまあぶら ごま		☆安曇野の日☆ 安曇野市の「地域食材の日」です。普段も地域の食材を取り入れていますが特に安曇野を意識した献立にしています。わさびコロッケ、三郷のありがとう豚、地元野菜・豆腐・みそを使用します。
20	月	ごはん	牛乳	◇ 鶏つくね ◇ 梅ごまあえ ◇ 玉ねぎとなすのみそ汁	小中	580 730	22.8 27.8	16.0 18.6	2.3 3.1	とりつくね かまぼこ あぶらあげ たまねぎ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん ねりうめ たまねぎ なす えのきたけ	こめ さとう でんぶ	ごま		
21	火	中華麺	牛乳	◇ ちゃんぽんスープ ◇ ねぎちぢみ ◇ 海藻サラダ	小中	667 807	28.2 31.6	13.4 17.4	2.3 2.9	ぶたにく かまぼこ いか えび ささみフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だけのこ もやし きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり	ちゅうかめん	ひまわりゆ		ちゃんぽんは「いろいろなものをまぜる」という意味があります。たくさん具材からいい味が出ます。
22	水	ごはん	牛乳	◇ とびうおのフライ ◇ ツナコーンサラダ ◇ 小松菜のみそ汁	小中	665 806	29.8 34.9	18.7 22.5	2.2 2.8	とびうお ツナ あぶらあげ こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	とうもろこし キャベツ きゅうり ねぎ	こめ じゃがいも	ひまわりゆ		とびうおは6月～7月にとれる魚です。羽のようなひれで200mほどジャンプして移動します。
23	木	あじさい ごはん	牛乳	◇ 五目卵焼き ◇ まぜっこサラダ ◇ すまし汁	小中	581 715	21.9 26.7	16.0 18.9	2.6 3.6	ごもくたまご やき かつおぶし どうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ きゅうり しめじ	こめ むらさきまい	ひまわりゆ ごま		あじさいは梅雨のころに咲く花です。紫のあじさいをイメージして紫米を入れてごはんを炊きます。
24	金	ごはん (カレー)	牛乳	◇ チキンカレー ◇ 青大豆のマリネ ◇ メロン	小中	593 749	20.7 25.4	19.6 23.6	2.2 2.9	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ メロン	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ		マリネはフランス語で「浸す」の意味があります。野菜や魚・肉をつけ汁に浸す料理です。
27	月	ごはん	牛乳	◇ 鶏のみそマヨ焼き ◇ からしあえ ◇ けんちん汁	小中	585 729	25.1 31.0	22.5 27.6	2.4 3.0	とりにく みそ チャーシュー ゆしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ さとう	ノンエッグマ ヨネーズ ひまわりゆ ごまあぶら		けんちん汁は豆腐の入った汁物で精進料理の一つです。建長寺というお寺が発祥とも言われます。
28	火	キムたく ごはん	牛乳	◇ 春巻き ◇ もやしのあえもの ◇ わかめスープ ◆レモンデザート	小中	580 724	19.1 23.0	20.6 24.4	2.6 3.6	ぶたにく どうふ ほど	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさいキムチ つぼつけ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ レモンデザート	ひまわりゆ ごまあぶら ごま		「キムたくごはん」は塩尻市の栄養士さんが子どもたちに漬け物に頼んでほしいと考えたメニューです。
29	木	ピタパン	牛乳	◇ チリコンカン ◇ きゅうりと鶏肉のサラダ ◇ フルーツボンチ	小中	596 746	22.8 28.3	15.8 18.4	1.8 2.4	ぶたひきにく だいす ささみフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし みかんレトルト パインレトルト ももレトルト	ピタパン さとう しらたまだんご カクテルゼリー ナタデココ	ひまわりゆ		チリコンカンアメリカの料理です。ピタパンにはさんで食べてみるといいですね。
30	金	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げの中華あんかけ ◇ じゃこあえ ◇ かきたま汁	小中	557 711	25.2 31.9	20.2 25.0	2.0 2.6	あつあげ とりひきにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きゅうり しめじ ねぎ	こめ さとう でんぶ	ひまわりゆ ごまあぶら	東中 3年欠食	厚揚げは水切りした豆腐を油で揚げたものです。周りだけが揚がり中は豆腐のままなので「生揚げ」とも言います

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合は

センターまで連絡してください。



6~10日 歯に良い献立 (🦷)

9日 大阪府の郷土料理

10日 中体連応援献立

17日 安曇野の日

歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。