

6月 学校給食予定献立表

【今月の目標】 衛生的な食事をしよう よく噛んで食べよう

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかり噛むためにとっても大切です。噛みごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分のできることを実践しましょう。



よくかむことは
よく味わうこと



※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

だ液と食べ物がよく混ざること、舌の味らいという脳からの信号が伝わります。

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)				栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	g	g	g									
1	木	フルーツパン		鶏肉のハーブ焼き 大根とホタテのサラダ 野菜スープ	鶏肉 ホタテフレーク ウインナー		にんじん にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン りんご パイン	砂糖		パン	油	小 中	585 736	29.6 37.2	20.3 24.3	3.6 4.4		このマークの日は特に噛むことを意識して食べましょう。			
2	金	ゆかりごはん		わさびコロッケ ごま酢あえ 吉野汁			こまつな にんじん みつば にんじん	もやし ごぼう はくさい えのきたけ	わさびコロッケ 砂糖 でんぷん ごはん	油 ごま油 すりごま		小 中	612 759	22.5 27.2	22.2 26.6	3.2 4.0	明南小2年 明北小2年	今年度わさびコロッケは新しくなります。今のイラストも残りわずか！楽しんで食べてください。				
5	月	ごはん		タコライス(肉炒め) タコライス(野菜チーズ) ワンタンスープ	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	チーズ 牛乳	アスパラガストマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ はくさい	砂糖 でんぷん ワンタン ごはん	油		小 中	598 740	26.9 32.6	20.1 23.8	2.5 3.2	明科中 アルプス	タコライスは沖縄の料理です。たこではなく炒めたひき肉や野菜、チーズをのせて食べます。				
6	火	ごはん		さばの塩焼き マカロニサラダ キャベツのみそ汁 ソークサーゼリ	さば 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ	マカロニ ソーサーゼリ ごはん	ノンエッグマヨ		小 中	645 814	28.3 36.1	24.6 30.5	2.3 2.9	明南小6年	ソーサーゼリは緑色の柑橘類でカボスやすだちに似ています。さわやかな香りが特徴です。				
7	水	うどん		ハムポテト 昆布あえ カレーうどん汁	ハム 塩昆布		にんじん にんじん	えだまめ だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	ダイスポテト うどん	ノンエッグマヨ 油		小 中	707 887	26.6 32.6	33.1 40.7	3.0 4.0		昆布にはグルタミン酸という旨味成分がたくさん含まれています。英語で「UMAMI」と書きます。				
8	木	ごはん		豚キムチ炒め コーンサラダ はるさめスープ	豚肉 みそ 鶏肉	粉寒天 牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー にんじん にら	にんにく もやし キムチ コーン キャベツ たまねぎ はくさい しめじ	油 オリーブ油 ごま油			小 中	573 708	30.4 37.4	17.6 20.5	2.3 2.8		辛さ控えめの豚キムチ炒めです。辛さの好みは個人差がありますが、給食の辛さはいかがですか？				
9	金	ごはん		ちくわのかば揚げ(2個) ささみサラダ じゃがいものみそ汁	ちくわ ささみフレーク みそ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも ごはん	油 つぶごま 油		小 中	572 715	21.0 26.0	17.7 20.8	2.5 3.3	明南小2年 明北小2年	ちくわのかば揚げは白いごはんがすすむおかずです。白いごはんもおかずと一緒にモリモリ食べましょう。				
12	月	ごはん (魚さやか)		豚肉の新玉ソースかけ ポテトサラダ かみなり汁	豚肉 ツナ 鶏肉 ゆし豆腐	粉寒天 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ	砂糖 じゃがいも ごはん	ノンエッグマヨ ごま油		小 中	640 776	28.6 33.8	25.2 29.1	2.1 2.7		安曇野の新たなまねぎを使ったソースをいただきます。				
13	火	ごはん (魚さやか)		山賊焼き はるさめサラダ 白菜スープ	鶏肉		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり しょうが はくさい 干ししいたけ ねぎ	でんぷん マロニー 砂糖 でんぷん ごはん	油 油 油		小 中	656 825	24.4 30.4	27.4 34.1	1.8 2.3		サラダには新鮮な安曇野のきゅうりが使われています。				
14	水	ごはん (魚さやか)		豚丼の具 磯香あえ ミトマト(小2個、中3個) 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	のり わかめ 牛乳	にんじん こまつな こまつな	ごぼう たまねぎ もやし ミトマト しめじ えのきたけ	こんにゃく 砂糖 ごはん	油		小 中	564 693	28.1 34.1	17.0 19.6	2.4 3.0		豚肉とたまねぎを一緒に食べるのは、とても効率のよい食べ方です。食事は組み合わせも大切です。				

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)			栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン				炭水化物		脂質	kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群											
15	木	黒糖パン		オムレツ ツナサラダ ミネストローネ	オムレツ ツナ ベーコン 鶏肉 大豆		牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ はくさい			炭水化物 5群	脂質 6群	油	小 601 中 751	28.4 35.0	23.2 28.1	2.7 3.5		黒糖パンには、黒砂糖が入っています。砂糖は保水性が高く、しっとりしやすい性質があります。	
16	金	ごはん (有機栽培米)		にじますのつばら揚げ オニオンサラダ 豚汁	にじますつばら揚げ かつおぶし 豚肉 みそ		牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ			炭水化物 5群			小 607 中 762	30.6 38.5	20.4 25.2	1.8 2.2	安曇野の日	有機栽培米という化学農薬を使用しないで作ったお米をいただきます。 	
19	月	ごはん		鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ レタスのスープ ぶりかけわかめ	鶏肉 ハム	粉寒天	牛乳	トマト にんじん にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ レタス			炭水化物 5群		オリーブ油	小 549 中 676	28.4 34.9	15.3 17.4	2.7 3.5	明科中 全	トマトはじっくりコトコト煮込むとうま味がアップしておいしくなります。	
20	火	ごはん		厚揚げのにんじんみそ 梅あえ 沢煮椀	絹揚げ みそ 豚肉 かまぼこ		牛乳	にんじん にんじん ごまつな	キャベツ 梅 ごぼう だいこん えのきたけ			炭水化物 5群			小 570 中 716	25.9 32.2	18.3 22.6	2.6 3.1		沢煮椀のごぼろは、繊維が多い食品なのでよく噛んで食べてください。 	
21	水	スパゲティ		チキンナゲット(小2個、中3個) グリーンサラダ ツナきのこソース 焼きのり(小袋)	チキンナゲット ツナ		のり 牛乳	フロccoli アスパラガス にんじん	キャベツ コーン にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ			炭水化物 5群		オリーブ油 バター	小 634 中 806	31.7 40.5	23.4 29.1	3.2 4.4		今月は和風のスパゲティです。焼きのりをちらしていただきます。	
22	木	ごはん		アジフライ おなかチーズあえ 豆乳みそ汁	アジフライ かつおぶし 油揚げ ちくわ みそ 豆乳		チーズ 牛乳	にんじん にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん			炭水化物 5群		油	小 624 中 772	28.1 33.9	23.1 27.5	2.5 3.1		夏が旬のアジ、今年は小ぶりのものが多いようです。 	
23	金	ごはん		ジャーマンポテト キーマカレー 小玉すいか	ウインナー 豚肉 大豆		牛乳	にんじん にんじん ピーマン	にんにく にんにく しょうが たまねぎ りんごビュレ すいか			炭水化物 5群		油	小 693 中 864	24.8 30.3	26.2 32.1	2.4 3.0	明南小6年	小玉すいかは大玉のすいかより少し早く旬を迎えます。1つの小玉すいかを16個に切り分けていただきます。	
26	月	ごはん		ハンバーグ 海藻サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン		牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ コーン			炭水化物 5群		油	小 609 中 755	25.5 30.6	22.3 26.9	2.7 3.1	豊科北中全	安曇野産のきゅうりやたまねぎ、しめじなど、今日も地元の食材をたっぷり使います。	
27	火	ごはん		赤魚のみそ漬け焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	赤魚 みそ 豚肉 かまぼこ 豆腐		牛乳	にんじん きぬさや みつば	キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ			炭水化物 5群		油	小 579 中 716	30.6 38.3	18.0 21.2	2.4 2.8	明北小6年	じゃがいもにはたくさんビタミンCが含まれていることから「畑のりんご」と言われています。	
28	水	ラーメン		バンバンジーサラダ ジャージャー麺 フルーツあえ	ささみフレーク みそ 豚肉 大豆		牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ 干しいだけ みかん、パイナップル、もものシロップ漬け			炭水化物 5群		油	小 654 中 815	31.4 38.3	22.5 27	1.9 2.3	明南小3年 明科中1年	夏が近づき、冷たいフルーツあえがおいしい季節になりました。	
29	木	コッペパン		ポークビーンズ チーズサラダ えび団子スープ あんずジャム	豚肉 ウインナー 大豆 金時豆		チーズ 牛乳	トマト 赤パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい			炭水化物 5群		油	小 647 中 803	30.4 37.5	21.5 25.6	3.8 4.7	明科中1年	長野県はあんずの生産量が青森に続いて第2位です。県内では千曲市が産地として有名です。	
30	金	ごはん		鶏とさつまいもの甘辛あえ ごまあえ けんちん汁	鶏肉 ゆし豆腐		牛乳	ごまつな にんじん にんじん	はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ			炭水化物 5群		油	小 596 中 734	22.0 26.2	18.9 22.1	2.2 2.9	明科中1年	けんちん汁は、肉や魚を使わないでつくる精進料理のひとつです。 	

※献立表は市のホームページでもみることができます

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は、6月30日(金)です