



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, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Energy, Protein, Fat, Salt, and Ingredients. Includes detailed menu items like 'ポテトカップかぼちゃグラタン' and '鶏のマーマレード焼き'.



小 1こ 中 2こ

2こ

☆群馬県の郷土料理☆ 「こしね」は群馬県の特産物の頭文字です。わかるかな～？

16	金	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのねぎみそがけ ◇ 昆布あえ ◇ 根菜田舎汁 ◆水まんじゅう	小中	628 784	26.6 32.8	28.1 34.6	2.1 2.6	あつあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう さといも でんぶん みずまんじゅう	JAなたねあぶ ら	北小 5年欠食	6月16日は「和菓子の日」です。今日は給食用の「水まんじゅう」で、日本の味を感じてください。
19	月	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ にじますのつばら揚げ ◇ 梅香あえ ◆ワインゼリー ◇ ありが豚の豚汁	小中	619 780	21.3 26.4	23.4 29.0	2.0 2.6	にじます ぶたにく (ありが豚) とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ えのき うめ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ひまわりゆ ごま	北小 5年欠食	☆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。安曇野を意識した献立にしています。明科のにじます、三郷のありが豚、地元の野菜・豆腐・みそを使用します。
20	火	中華麺	牛乳	◇ ジャーマンポテト ◇ のり酢あえ ◇ しょうゆラーメンスープ	小中	580 730	22.8 27.8	16.0 18.6	2.3 3.1	ウィンナー やきぶた なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん じゃがいも	ひまわりゆ		すが特に安曇野を意識した献立にしています。明科のにじます、三郷のありが豚、地元の野菜・豆腐・みそを使用します。
21	水	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のしょうが焼き ◇ きんぴらごぼう ◇ 玉ねぎのみそ汁	小中	667 807	28.2 31.6	13.4 17.4	2.3 2.9	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ	こめ こんにやく さとう	ひまわりゆ ごま		豚肉に含まれるビタミンB1 には疲れを取りやすくする働きがあります。
22	木	ごはん	牛乳	◇ 大豆入りキーマカレー ◇ シーザーサラダ ◇クルトン ◇ メロン	小中	665 806	29.8 34.9	18.7 22.5	2.2 2.8	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん レッドキャ ベツ	にんにく しょうが たまねぎ カットトマト キャベツ きゅうり メロン	こめ クルトン	ひまわりゆ オリブオイル ノンエッグマ ヨネーズ		キーマカレーの「キーマ」は「ひき肉」の意味で、ひき肉を使ったカレーです。
23	金	あじさい ごはん	牛乳	◇ 鶏の照り焼き ◇ 糸寒天サラダ ◇ 沢煮椀 ◇ごま塩	小中	581 715	21.9 26.7	16.0 18.9	2.6 3.6	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり ごぼう だいこん えのき ねぎ	こめ むらさきまい さとう	ごまあぶら ごまじお	西小 2年欠食	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ごはんを炊きます。
26	月	ごはん	牛乳	◇ たらこチキン ◇きざみのり ◇ もやしのあえもの ◇ ワンタンスープ	小中	593 749	20.7 25.4	19.6 23.6	2.2 2.9	とりささみ たらこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサ イ	もやし きゅうり しいたけ たまねぎ	こめ ワンタン	ノンエッグマ ヨネーズ ひまわりゆ ごまあぶら ごま	東中欠食 西中欠食	たらこマヨネーズを混ぜたソースを作り、鶏ささみにかけます。給食センター手作りの味です。
27	火	ごはん	牛乳	◇ 赤魚の西京焼き ◇ 肉じゃが ◇ わかめのみそ汁	小中	585 729	25.1 31.0	22.5 27.6	2.4 3.0	あかうお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ えのき はくさい ねぎ	こめ さとう しらたき じゃがいも でんぶん	ひまわりゆ		「赤魚」の本当の名前は「アコウダイ」や「アラスカメタケ」と言い、体の赤い深海魚です。
28	水	キムたく ごはん	牛乳	◇ 春巻き ◇ チキンサラダ ◇ とろとろ豆腐汁	小中	580 724	19.1 23.0	20.6 24.4	2.6 3.6	ぶたにく ささみフレーク とうふ ほたて たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ つぼつけ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	こめ はるまき マロニー でんぶん	ひまわりゆ		「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親しんでほしいと考えたメニューです。
29	木	コッペ パン	牛乳	◇ スラッピージョー ◇ フレンチサラダ ◇ ジュリエンスープ	小中	596 746	22.8 28.3	15.8 18.4	1.8 2.4	ぶたにく ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリ カ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのき だいこん	コッペパン さとう	ひまわりゆ		スラッピージョーはアメリカで人気のサンドイッチです。パンにはさんで食べてみましょう。
30	金	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のチリソース炒め ◇ まぜっこサラダ ◇ きのこと青菜のスープ	小中	557 711	25.2 31.9	20.2 25.0	2.0 2.6	とりにく かつおぶし ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう かちり	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しめじ えのき とうもろこし セロリ	こめ さとう	ひまわりゆ ごま	給食費 口座振替日	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。



9日 中体連応援献立
14日 群馬県の郷土料理
19日 安曇野の日

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

