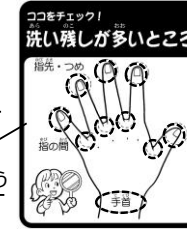


6月 学校給食予定献立表

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



給食センターの爪ブラシ
を使った手洗い方法

【今月の目標】 手洗い・身支度をしっかりと、安全で衛生的な食事をしよう

気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増える6月。気温が高いと細菌が繁殖しやすくなるため、衛生面では特に注意が必要です。
お家でももちろん、給食前も手洗い、身支度をしっかりと行い、安全に食べられるように、みんなで協力しましょう。

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	I材*	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
					1群 魚卵豆	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・きのこ	5群 穀類も類砂糖	6群 油脂							kcal
3	月	ごはん		タコライス(そばろ) タコライス(野菜チーズ) ABCスープ	ぶたにく ひよこまめ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ABCマカロニ	あぶら	小	582	26.1	19.0	2.7		タコライスは沖縄の料理です。スパイスが効いた辛すぎないそばろと野菜チーズで、ごはんとの相性は抜群です。
4	火	野沢菜 チャーハン		赤いかのしょうが焼き 新たまのツナサラダ 白菜スープ	いりたまご いか かまぼこ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ほししいたけ	こめ	あぶら	小	550	31.9	15.8	3.3		
5	水	細うどん		ちくわの磯辺揚げ(2個) アスパラとベーコンのカレー炒め 肉みそスープ	ちくわ ベーコン ぶたにく みそ	あおのり ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ きくらげ キャベツ もやし にんにく ねぎ	うどん こめ はくりきこ さとう	あぶら	小	656	27.5	28.1	3.1		地元の旬の食材、アスパラをいただきます。カレー味で食べやすい味付けにしました。
6	木	ごはん		鶏のくわ焼き 千草あえ 厚揚げのみそ汁 けんぴ入り小魚	とりにく きんしたまご あつあげ みそ	わかめ こざかな ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ コーンスターチ でんぶん さとう さつまいも		小	587	27.4	20.8	2.2		
7	金	ごはん		ハンバーグ 春雨サラダ ハムとポテトのスープ	ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり セロリ	こめ さとう マロニー じゃがいも	あぶら	小	595	23.0	18.6	2.9	堀金小6年	石けんを使った手洗いのあとは、清潔なハンカチできちんとふいていますか？長い時間ぬれたままのハンカチは菌がいっぱいです。
10	月	ごはん		鶏と高野豆腐のごまがらめ チーズ昆布あえ 豚汁	こうやどうふ とりにく ぶたにく みそ	チーズ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう つきこん じゃがいも	あぶら しろすりごま	小	638	29.0	23.1	2.0		
11	火	ごはん		銀ひらすの塩麹焼き ささみの梅マヨサラダ かきたま汁	ぎんひらす ささみフレック かまぼこ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ ねぎりうめ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	小	571	30.4	19.7	2.4	明北小6年	暦の上での梅雨入りである「入梅」、今年は6月10日です。この頃は梅の実も熟し始めるため、このように呼ばれています。
12	水	ごはん		肉団子のきのこあんかけ(お2串3) ごまじゃこサラダ キムチスープ	ごぼーる とりにく	ミニチリン ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが きゅうり はくさいキムチ しめじ たまねぎ えのきたけ キャベツ はくさい まいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら しろいりごま	小	579	27.0	17.8	2.8		
13	木	コッパ パン		鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ ミルクスープ ブルーベリージャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなかんてん	トマトピューレ ブロッコリー アスパラ パセリ	にんにく キャベツ セロリ とうもろこし たまねぎ しめじ エリンギ	コッパパン さとう じゃがいも ブルーベリージャム	オリーブあぶら あぶら	小	602	29.1	20.0	3.2		ブルーベリーのおいしい季節です。給食では、ジャムでいただきます。長野県産のブルーベリーです。
14	金	ごはん		豚肉の新たまバターソース ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁	ぶたにく ツナ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう きゅうり えのきたけ	こめ さとう	バター ノンエッグマヨネーズ	小	612	30.0	22.7	2.3		

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	I材*	たんばく質	脂質	食塩相当量		
							1群	2群	3群	4群								
魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂	kcal	g	g	g									
17	月	ごはん (風さやか)		さばの西京焼き 焼きビーフン かみなり汁	さば ゆしどうふ みそ がたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ エリンギ ごぼう しめじ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	小 681	31.7	29.4	2.7	明科中全	かみなり汁は豆腐を炒める ときに「バリバリ」と音がし て、それがかみなりの音に 似ていることが名前の由来 です。		
中	854	39.6	36.4	3.4														
18	火	大豆 梅しそ ごはん		ひじき入り厚焼き玉子 キャバツのヨーグルトサラダ たまねぎのみそ汁	だいず ひじき入りたまごやき ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	うめ えのきたけ キャバツ きゅうり たまねぎ	こめ	ノンエッグマヨネーズ	小 620	21.9	26.1	2.9	安曇野の日	安曇野産の大豆をごはんと 一緒に炊きます。新たまね ぎもおいしい季節、みそ汁に 入れると甘味を感じやすく、 おすすめですよ。		
中	757	25.7	30.5	3.5														
19	水	スパゲ ティ		鶏のチーズパン粉焼き メロン きざみのり キャバツときのこの和風ソース	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ きざみのり	にんじん	メロン ほししいたけ にんにく キャバツ	スパゲティ パンこ	オリーブあぶら	小 613	31.2	23.2	2.4	堀金小4年 明科中1年	スパゲティはどんな味つけ が好きですか？今回は地元 の食材たっぷりの和風ソー ス、きざみのりをのせていた だきます。		
中	755	38.5	28.0	3.1														
20	木	ごはん (風さやか)		チンジャオロース わかめサラダ えび団子スープ ヤクルト	がたにく かまぼこ えびだんご	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかパプリカ にんじん パセリ	しょうが きゅうり たけのこ たまねぎ もやし えのきたけ キャバツ はくさい	こめ さとう でんぶん ヤクルト	あぶら	小 590	27.5	15.6	3.1	堀金小4年 明科中1年	チンジャオロースは漢字で 「青椒肉絲」と書きます。糸 という字があるように千切 りの細い野菜や肉を炒めて 作ります。		
中	716	33.5	17.8	4.2														
21	金	発芽玄米 ごはん		かぼちゃのチーズフライ コールスローサラダ チキンカレー	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマトピューレ	キャバツ しょうが きゅうり たまねぎ りんごピューレ とうもろこし にんにく	こめ はつがげんまい パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小 661	24.1	23.3	2.1	明科中1.2年	発芽玄米はビタミンB1や食 物繊維が豊富です。ビタミン B1はごはんなどの炭水化物 と仲良しで疲労回復に役立 ちます。		
中	838	29.9	28.6	2.9														
24	月	ごはん		鶏のバジル焼き ポテトサラダ ふりかけ レタスとトマトのスープ	とりにく ハム ワインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ レタス きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	小 615	25.3	25.0	2.7	明科中1年 豊科北中全	スパイスは料理を作る上での 大事なポイント、相性がよ い食材に組み合わせると抜 群においしくなります。今日 はバジル×鶏です。		
中	765	31.0	30.6	3.4														
25	火	ごはん		いわしのかば揚げ 糸寒天サラダ 鶏ごぼう汁	いわし とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	キャバツ ねぎ きゅうり しょうが ごぼう えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	小 599	24.5	21.2	2.1	明南小6年	いわしは今が旬、あぶらが のっておいしくなります。今 年のいわしは小ぶりなもの が多く、かば揚げなど開き にした料理がおすすめです。		
中	740	29.5	25.0	2.8														
26	水	ラーメン		きのこしゅうまい(2個) カラフルサラダ みそラーメンスープ	きのこしゅうまい がたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	むらさきキャバツ たまねぎ キャバツ もやし とうもろこし しょうが	ラーメン さとう	あぶら	小 569	23.5	20.4	2.8	明南小3年 豊科東小4年	カラフルサラダには紫キャ バツを使います。この紫の成 分はアントシアニンといいま す。		
中	719	29.2	25.3	3.9														
27	木	こめこ 米粉パン		ツナオムレツ 鶏となすのケチャップ炒め キャバツのスープ さくらんぼゼリー	ツナオムレツ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく キャバツ たまねぎ なす しめじ	こめこパン さとう さくらんぼゼリー	あぶら	小 671	31.8	23.1	3.6	明南小3年 豊科東小4年	地元のなすがとれる季節に なりました。油でいためたな すとトマトと一緒に食べると トリコピンという栄養がとりや すくなります。			
中	816	38.8	27.5	5.0														
28	金	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 切干大根のゴマネーズ はるさめすまし	がたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう こなかんてん のり	にんじん きぬさや みつば	きりほしだいこん キャバツ たまねぎ きゅうり ほししいたけ	こめ さとう つきこ じゃがいも マロニー	あぶら ノンエッグマヨネーズ しるすりごま	小 613	25.2	20.9	2.1	明南小3年 豊科東小4年	給食袋はきちんと持ち帰つ て洗っていますか？清潔な もので給食準備ができるよ うにみんなで気を付けま しょう。		
中	761	30.7	24.9	2.6														

☆鶏肉のレモンソース☆

【材料】4人分

鶏むね肉 …… 50g×4切
かたくり粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量
砂糖 …… 大さじ1強
みりん …… 小さじ1強
こいくち …… 小さじ2
レモン汁 …… 大さじ1

【作り方】

- 砂糖、みりん、こいくち、レモン汁を鍋に入れて加熱する。
 - 鶏肉にかたくり粉をまぶして、180℃の油で5分程度揚げる。
 - 2に1のソースをからめて、できあがり♪
- ～揚げ物は大人担当、たれは子ども担当などで



鶏肉のレモンソースの調理の様子

☆から揚げとは一味違い、レモンのさわやかな酸味が食欲をそそります。

☆給食センターでの作っている様子もぜひご覧ください。

今月の給食費の口座振替は、7月1日(月)です。

※都合により献立を変更する場合があります。
※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。