



令和6年度 6月

# こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

| 主 食                   | 牛乳 | 主 菜<br>副 菜<br>汁もの・その他                              | 材 料 と は た ら き                     |                      |                                       |   |   |                            | 〔栄養備〕      |                            |      | 欠食<br>お知らせ                 | 給食センターより   |                    |
|-----------------------|----|--|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------------|---|---|----------------------------|------------|----------------------------|------|----------------------------|--|--------------------|
|                       |    |  | おもにからだの そしきをつくる                   |                      | おもにからだの ちようしを とのえる                    |   | おもに エネルギーになる                              |                            | エネルギー kcal | たんぱく質 g                    | 脂質 g |                            |  |                    |
|                       |    |  | 1群<br>たんぱく質                       | 2群<br>無機質            | 3群<br>緑黄色野菜                           | 4群<br>淡色野菜・果物   | 5群<br>炭水化物                                | 6群<br>脂質                   | 食塩相当量 g    |                            |      |                            |  |                    |
| 3月<br>ごはん<br>(風さやか)   |    | 豚キムチ炒め<br>なめたけあえ<br>かぼちゃだんご汁                       | 豚肉<br>みそ<br>油揚げ                   | 牛乳<br>粉寒天            | 人参<br>にら<br>小松菜                       | 白菜 大根<br>白菜キムチ漬け<br>もやし<br>キャベツ 長ねぎ<br>なめたけ                 | ごはん<br>こんにやく<br>かぼちゃもち                    | 油                          | 小          | 579<br>24.1<br>18.4<br>2.6 | 中    | 722<br>29.6<br>21.6<br>3.6 | 6月4日~10日は...<br><br>歯と口の健康週間<br>ひと口30回よくかんで食べよう。<br>今月の献立には、豆、魚介、海そう、根菜類といったかみごたえのある食材を使用した料理を多く取り入れました。<br>★印はかみごたえのある料理です。 |                    |
| 4火<br>コッパン            |    | オムレツのミートソースがけ<br>根菜サラダ★ & 小袋「マドレツッパ」<br>オニオンポテトスープ | オムレツ<br>豚ひき肉<br>鶏肉                | 牛乳<br>こんにやく寒天        | トマト<br>人参<br>ほうれん草                    | れんこん<br>ごぼう<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>キャベツ                       | コッパン<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも              | 油<br>「マドレツッパ」              | 小          | 613<br>24.7<br>22.6<br>3.1 | 中    | 753<br>30.2<br>25.7<br>4.0 |  |                    |
| 5水<br>太うどん            |    | いかとポテの磯風味★<br>ゆかりあえ<br>カレーうどん汁                     | いか<br>豚肉                          | 牛乳<br>あおのり           | 赤しそ<br>人参                             | 大根<br>きゅうり<br>もやし<br>たまねぎ<br>長ねぎ<br>しいたけ                    | 太うどん<br>でんぷん<br>米粉<br>クラ型ポテト              | 油                          | 小          | 646<br>29.2<br>23.0<br>2.8 | 中    | 832<br>36.5<br>27.5<br>3.6 |  |                    |
| 6木<br>ごはん             |    | 銀ひらすの照り焼き<br>切干大根の炒り煮<br>とり五目みそ汁                   | 銀ひらす<br>豚ひき肉<br>さつま揚げ<br>鶏肉<br>みそ | 牛乳                   | 人参<br>いんげん<br>小松菜                     | 切干大根<br>しめじ<br>白菜<br>長ねぎ                                    | ごはん<br>さとう                                | 油                          | 小          | 574<br>30.4<br>19.0<br>2.3 | 中    | 713<br>37.6<br>22.1<br>2.9 |  | 南小6年<br>南中常念<br>欠食 |
| 7金<br>ごはん             |    | チキンソースカツ<br>炒り卵サラダ<br>すまし汁 あじさいゼリー                 | 鶏肉<br>卵<br>なると                    | 牛乳                   | 小松菜<br>人参<br>みつば                      | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>大根                                  | ごはん<br>パン粉<br>小麦粉<br>さとう<br>あじさいゼリー       | 油                          | 小          | 616<br>28.7<br>17.9<br>2.5 | 中    | 763<br>35.5<br>21.0<br>3.1 |  | 中学校部活動<br>応援献立     |
| 10月<br>ごはん            |    | 厚揚げの野菜あんかけ<br>おかかチーズあえ<br>さつまいものみそ汁                | 厚揚げ<br>糸削り<br>みそ                  | 牛乳<br>チーズ            | 赤パプリカ<br>人参<br>チンゲン菜<br>小松菜           | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>白菜                                  | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>さつまいも               | 油                          | 小          | 571<br>24.3<br>19.0<br>2.2 | 中    | 718<br>30.3<br>22.4<br>2.9 |  |                    |
| 11火<br>黒砂糖パン          |    | パンネのクリーム煮<br>ツナコーンサラダ<br>やさしいスープ                   | 鶏肉<br>ツナ<br>豚肉                    | 牛乳<br>生クリーム          | チンゲン菜<br>人参                           | たまねぎ 大根<br>マッシュルーム<br>キャベツ 白菜<br>きゅうり しめじ<br>とうもろこし<br>セロリー | 黒砂糖パン<br>米粉<br>パンネ                        | バター<br>油                   | 小          | 598<br>34.5<br>20.5<br>3.0 | 中    | 752<br>43.0<br>24.8<br>4.0 | 歯はしっかりかむためにとても大切です。か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、歯を大切にしましょう。<br>  |                    |
| 12水<br>大豆と青菜<br>のごはん★ |    | ちくわの磯辺揚げ<br>アスパラのごまあえ<br>かみなり汁                     | 大豆<br>ちくわ<br>絞り豆腐                 | 牛乳<br>あおのり<br>粉寒天    | アスパラ<br>人参<br>小松菜<br>広島菜<br>京菜<br>大根菜 | もやし<br>キャベツ<br>大根<br>ごぼう                                    | ごはん<br>小麦粉<br>さとう<br>こんにやく                | 油<br>白すりごま<br>白ねりごま<br>ごま油 | 小          | 579<br>22.5<br>19.2<br>2.7 | 中    | 719<br>27.8<br>22.7<br>3.6 |  |                    |
| 13木<br>ごはん            |    | 鶏肉のりんごソース<br>五目きんぴら★<br>たまごスープ ミニトマト(2コ)           | 鶏肉<br>豚肉<br>なると<br>卵              | 牛乳                   | 人参<br>きぬさや<br>ミニトマト                   | りんご たまねぎ<br>レモン汁 白菜<br>ごぼう 長ねぎ<br>しいたけ<br>たけのこ              | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>こんにやく               | 油                          | 小          | 589<br>26.5<br>22.0<br>2.3 | 中    | 731<br>32.6<br>26.3<br>2.8 | トマトの赤色はリコピンという色素成分です。老化防止や生活習慣病予防に効果があります。   |                    |
| 14金<br>発芽玄米<br>ごはん    |    | にじますのつばら揚げ★<br>糸寒天サラダ★<br>たまねぎのみそ汁                 | にじます<br>みそ                        | 牛乳<br>こんにやく寒天<br>わかめ | 人参                                    | キャベツ<br>きゅうり<br>枝豆<br>たまねぎ<br>えのき                           | ごはん<br>発芽玄米<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>玉麩 | 油<br>白いりごま                 | 小          | 598<br>24.9<br>20.1<br>2.2 | 中    | 731<br>29.8<br>24.2<br>2.9 | 安曇野の日<br>「にじますのつばら揚げ」は安曇野市の特産品です。頭からしっぽまでよくかんで食べましょう。  |                    |
| 17月<br>ごはん            |    | 他人どんぶりの具<br>大根サラダ<br>ごま豆乳汁                         | 豚肉<br>卵<br>ささみ<br>厚揚げ<br>みそ<br>豆乳 | 牛乳                   | 人参<br>いんげん<br>チンゲン菜                   | たまねぎ<br>しいたけ<br>大根<br>きゅうり<br>白菜<br>しめじ                     | ごはん<br>さとう<br>こんにやく                       | 油<br>白すりごま                 | 小          | 575<br>26.2<br>21.2<br>2.1 | 中    | 720<br>32.1<br>25.1<br>3.0 | 「他人どんぶり」は鶏肉の代わりに豚肉と卵を使って作ります。豚と卵は親子ではないので他人どんぶりといえます。  |                    |

| 日       | 主食            | 牛乳 | 主菜<br>副菜<br>汁もの・その他                              | 材料 と はたらき                                 |                    |                            |  |                                  |                    | エネルギー kcal |                            | 欠食<br>お知らせ                 | 給食センターより   |   |
|---------|---------------|----|--|---|--------------------|----------------------------|--|----------------------------------|--------------------|------------|----------------------------|----------------------------|--|---|
|         |               |    |  | おもにからだの そしきをつくる                           |                    | おもにからだの ちようしをととのえる         |  | おもにエネルギーになる                      |                    | たんぱく質 g    | 脂質 g                       |                            |  |   |
|         |               |    |  | 1群  | 2群                 | 3群                         | 4群   | 5群                               | 6群                 | 食塩相当量 g    |                            |                            |  |   |
|         |               |    |  | たんぱく質                                     | 無機質                | 緑黄色野菜                      | 淡色野菜・果物  | 炭水化物                             | 脂質                 |            |                            |                            |  |   |
| 18<br>火 | ごはん<br>(風さやか) |    | さばの塩焼き<br>アスパラとハムのサラダ<br>和風わんたん汁 のりふりかけ          | さば<br>ハム<br>鶏肉                            | 牛乳<br>のりふりかけ       | アスパラ<br>人参<br>きぬさや         | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ                            | ごはん<br>わんたん                      | ﾌﾟﾝｯﾄﾞ ｻｯｼﾝｸﾞ      | 小          | 607<br>32.5<br>21.6<br>2.2 | 758<br>40.2<br>25.5<br>2.9 |  <p>毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日</p> <p><b>6月は食育月間です</b></p> <p>自分の食習慣を見直したり、望ましい食生活を実践するきっかけになるよう、毎年6月に国が定めています。</p> |   |
| 19<br>水 | 中華めん          |    | 春巻き<br>もやしのあえもの<br>マーボーめん汁                       | 野菜春巻<br>豚ひき肉<br>絞り豆腐<br>みそ                | 牛乳                 | 人参<br>チンゲン菜<br>にら          | もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>たけのこ                    | 中華めん<br>でんぷん                     | 油<br>ごま油           | 小          | 622<br>26.7<br>23.6<br>3.2 | 794<br>33.3<br>28.2<br>4.1 |  |   |
| 20<br>木 | ごはん           |    | タコライス (ひき肉がチャップ炒め)<br>// (トマトとチーズのサラダ)<br>ABCスープ | 豚ひき肉<br>鶏肉                                | 牛乳<br>チーズ          | トマト<br>ピーマン<br>人参<br>チンゲン菜 | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>セロリー<br>しめじ<br>とうもろこし  | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>ABCマカロニ    | 油                  | 小          | 579<br>26.2<br>20.6<br>2.7 | 726<br>32.0<br>24.6<br>3.5 |  |   |
| 21<br>金 | ごはん           |    | ポークカレー<br>つば漬けあえ<br>メロン                          | 豚肉  | 牛乳                 | 人参                         | メロン<br>つば漬け<br>もやし<br>たまねぎ<br>白菜               | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも              | 油                  | 小          | 581<br>20.5<br>17.9<br>1.9 | 723<br>24.8<br>21.0<br>2.4 |  | 三郷小<br>あすなろ4組<br>欠食   |
| 24<br>月 | わかめ<br>ごはん    |    | 鶏肉のフレーク焼き<br>かぼちゃのさっぱりあえ<br>レタスとコーンのスープ          | 鶏肉<br>ベーコン                                | 牛乳<br>わかめ<br>粉チーズ  | かぼちゃ<br>人参                 | きゅうり<br>枝豆<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しめじ レタス        | ごはん<br>コーンフレーク                   | ﾉｲｯｸﾞ ｻﾞｯﾌﾟｰｽ<br>油 | 小          | 588<br>28.1<br>18.8<br>2.7 | 733<br>34.2<br>21.8<br>3.4 | 南中全校<br>欠食   | 「鶏肉のフレーク焼き」は鶏肉にﾉｲｯｸﾞ ｻﾞｯﾌﾟｰｽ、粉チーズをからめ、ｺｰﾝﾌﾚｰｸをまがして焼いた料理です。  |
| 25<br>火 | 切り込み<br>丸パン   |    | ホキフライ & 小袋ﾉｲｯｸﾞ ｸﾙｸﾙｰｽ<br>フレンチサラダ<br>ポトフ         | ホキ<br>ウィンナー                               | 牛乳                 | 人参                         | キャベツ<br>きゅうり<br>紫キャベツ<br>黄パプリカ<br>セロリー<br>たまねぎ | 丸パン<br>パン粉<br>小麦粉<br>じゃがいも       | 油<br>ﾉｲｯｸﾞ ｸﾙｸﾙｰｽ  | 小          | 664<br>28.6<br>28.3<br>3.1 | 830<br>35.4<br>34.0<br>4.0 | <p>◇ 献立は都合により変更することがあります。</p> <p>◇ 主食の種類は、そば粉の取り扱いがある工場<small>（緑のキャラクター）</small>で製造しています。</p>  |   |
| 26<br>水 | きしめん          |    | にらまんじゅう (2こ)<br>豆とツナのサラダ★<br>五目きしめん汁             | にらまんじゅう<br>大豆<br>いんげん豆<br>ツナ<br>鶏肉<br>油揚げ | 牛乳                 | 人参<br>小松菜                  | キャベツ<br>大根<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>長ねぎ              | きしめん                             | 油                  | 小          | 606<br>30.6<br>21.6<br>2.5 | 770<br>37.8<br>25.7<br>3.0 |  |   |
| 27<br>木 | ごはん<br>(風さやか) |    | 三色そばろどんぶりの具<br>じゃがいもとしらすのサラダ<br>もすくのみそ汁★         | 鶏ひき肉<br>卵<br>豆腐<br>みそ                     | 牛乳<br>しらす干し<br>もすく | 人参                         | 枝豆<br>紫たまねぎ<br>きゅうり<br>えのき<br>大根<br>長ねぎ        | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも              | 油                  | 小          | 600<br>28.5<br>22.0<br>2.4 | 751<br>35.2<br>26.2<br>3.3 |  |   |
| 28<br>金 | ごはん           |    | すぶた<br>酢豚<br>きゅうりの香味漬け<br>はるさめスープ                | 豚肉<br>ベーコン                                | 牛乳                 | ピーマン<br>赤パプリカ<br>人参<br>パセリ | たまねぎ<br>たけのこ<br>しめじ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>白菜      | ごはん<br>でんぷん<br>米粉<br>さとう<br>マロニー | 油<br>ごま油           | 小          | 603<br>21.8<br>22.5<br>2.7 | 751<br>26.7<br>27.1<br>3.4 | 三郷小<br>あすなろ<br>1～3組<br>欠食  | ご協力を<br>お願い<br>します<br> |

## 食中毒を予防しましょう

【6月の給食目標】 清潔な食事をしよう よくかんで食べよう



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期から食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。バランスの良い食事、十分な睡眠、運動をして、元気に過ごしましょう。



食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「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。

