



6月学校給食予定献立表



今日の給食目標 骨や歯をじょうぶにしよう ※歯ごたえがあったり、歯やあごを丈夫にする献立には マークがついています。よくかんで食べてね！

Table with columns for Date, Main Dish, Drink, Main Course, Side Dish, Other, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, etc.). It lists daily school lunch menus from February to May, including items like Miso Soup, Ramen, and various salads, with corresponding nutrient values and preparation notes.

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				備考 (変更になる 場合があります)	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
18水	ごはん (風さやか)	牛乳	ありがとん丼の具 チーズサラダ 豆腐のすまし汁 りんごゼリー	ありがとん あぶらあげ 豆腐	ぎゅうにゅう ごなかなてん チーズ	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ	ごめ しらたき さとう りんごゼリー	なたねあぶら ひまわりゆ	618 kcal 25.8 g 19.3 g 2.0 g	749 kcal 31.4 g 22.6 g 2.6 g		★安曇野の日★ 米(風さやか)、豚肉ありがとん、玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、さとうなど、たくさんの安曇野地場産物が入ります。近くでとれた新鮮でおいしい食材を味わいましょう。		
19木	ゆかり ごはん	牛乳	レバーとポテトのケチャップあえ じゃこあえ 凍り豆腐のみそ汁	ぶたレバー ごりどうふ みそ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん こまつな	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しめじ	ごめ フライドポテト さとう	ひまわりゆ ごまあぶら	594 kcal 20.3 g 19.2 g 2.6 g	733 kcal 24.3 g 22.5 g 3.4 g		成長期のみなさんにとても大切な鉄分たっぷりレバーとポテトと油で揚げ、ケチャップやソースなどで作ったたれであえます。		
20金	ごはん	牛乳	シルバーのみそ漬焼き 豆腐のコロコロサラダ かきたま汁 ミニトマト(2個)	シルバー みそ 豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ なかなぎ	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら いりごま	567 kcal 28.2 g 18.8 g 1.8 g	694 kcal 33.5 g 21.5 g 2.3 g		～食育クイズ～ 豆腐は何からできているでしょう？①とりにく ②さかな ③だいず 答え…③ だいずの栄養たっぷりの豆腐です。		
23月	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	ぶたひきにく だいずフレーク とうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ はくさい	ごめ さとう	ひまわりゆ	647 kcal 29.2 g 26.7 g 2.3 g		西中全欠 東中全欠	豚ひき肉、たまねぎ、大豆フレーク、豆腐などをよ～くこねて、愛情たっぷりの手作りハンバーグを作ります。おいしく食べてね！		
24火	ごはん	牛乳	いわしのかば揚げ もやしの梅肉あえ 豚汁	いわし ささみフレーク かつおぶし だいたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり ねりうめ ごぼう だいこん なかなぎ	ごめ ごめ でんぶん さとう じゃがいも	ひまわりゆ	617 kcal 28.3 g 18.7 g 2.4 g	758 kcal 34.4 g 21.8 g 3.1 g		いわしに米粉とでんぶんをつけて油で揚げ、たっぷりのたれをかけます。ごはんと一緒に、しっかりとよくかんで食べましょう。		
25水	ごはん	牛乳	チンジャオロース 糸かまサラダ ワンタンスープ	ぶたにく みそ いと かまぼこ とりひきにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	ごめ さとう でんぶん ワンタン	ひまわりゆ ごまあぶら	567 kcal 26.2 g 17.7 g 2.0 g	700 kcal 32.1 g 20.6 g 2.8 g		高産のおいしいお米は給食センターの大きな機械で炊いています。普段はコシヒカリ、安曇野の日は風さやかを使っています。		
26木	米粉 パン	牛乳	オムレツ レモンあえ ミルクスープ	オムレツ ローズハム とりにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん	きゅうり キャベツ レモンじる たまねぎ しめじ	ごめ ごパン さとう じゃがいも	ひまわりゆ バター	599 kcal 23.9 g 22.1 g 3.0 g	727 kcal 28.6 g 26.0 g 3.7 g		今年度はじめての米粉パンです。県内と、国内産の米粉を使って作られています。もちもちした食感を楽しんでみてください。		
27金	ごはん	牛乳	豚キムチ かおりあえ いももち汁	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり せんざりだい だいこん ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう でんぶん いもち	ひまわりゆ いりごま	568 kcal 23.7 g 16.7 g 2.2 g	707 kcal 28.8 g 19.4 g 3.0 g		いもちは何からできているでしょう？答えはじゃがいもです。だして野菜や油揚げなどと煮、真沢山のいもち汁を作ります。		
30月	ごはん	牛乳	ショーロンポウ(小2個、中3個) 大根と枝豆のサラダ はるさめスープ	ショーロンポウ ローズハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ たけのこ	ごめ マロニー	ひまわりゆ	581 kcal 19.7 g 20.2 g 2.2 g	744 kcal 24.1 g 25.7 g 3.0 g		早ね、早起き、〇ごはんは大切。〇の中に入る言葉は？①朝 ②昼 ③夕 答え① 朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう！		

- ※ 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・乳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詳細献立、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。

よくかんで食べると、いいこといっぱい！ひと口30回くらい、しっかりとよくかんで食べよう



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
6月30日(月)
ご協力をよろしくお願いいたします



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日



安曇野市北部学校給食センターホームページ
@AZUMINOSSI_GAKKOUKUSHOKU
安曇野市学校給食Instagram

保護者の方へ