



6月学校給食予定献立表



Main table containing the menu schedule for June, including columns for date, main dish, ingredients, and nutritional information. It features a header with the goal '骨や歯をしようぶにしよう' and a table with columns for food groups and nutrients.

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		さ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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)		
魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		穀類・いも・砂糖		油脂・種実		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		
17	水	ごはん	牛乳 鶏肉の梅ソース じゃこあえ 油揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん こまつな	ねりうめ きゅうり キャバツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ひまわりゆ	583 kcal 26.6 g 21.0 g 2.4 g	705 kcal 31.1 g 23.8 g 3.1 g				じゃこのような小魚は、歯ごたえがあり、カルシウムもたっぷりなので、丈夫な歯やあごのために、おすすめの食材です。	
18	木	ごはん	牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ ジュシーフルーツ ブルーベリージャム(小袋)	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん カットマト パセリこ	にんにく たまねぎ もやし きゅうり ジュシーフルーツ	こめ ごパン さとう じゃがいも ブルーベリージャム	ひまわりゆ	615 kcal 24.3 g 17.4 g 2.6 g	744 kcal 29.2 g 20.3 g 3.3 g			ビーンズとは何のことでしょう? 答えは、豆です。真沢山のポークビーンズは、安曇野産大豆を使って作ります。		
19	金	ごはん	牛乳 にじますのつばら揚げ チーズサラダ 安曇野ミニトマト(2個) 安曇野豆腐のみそけんちん	にじます とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ミニトマト	キャバツ きゅうり レモンじり たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ こむぎこ さとう ざらめ つきごんにやく	ひまわりゆ	619 kcal 26.4 g 23.6 g 2.0 g	744 kcal 30.5 g 27.0 g 2.6 g			☆安曇野の日☆ 安曇野のきれいな水の中 で育った、にじますのつばら揚げです。よく かんで食べ、カルシウムをとりましょう。		
22	月	ごはん	牛乳 手作りしゅうまい チキンサラダ マロニースープ	ぶたひきにく だいず ささみブレイク	ぎゅうにゅう チーン	にんじん チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ えだまめ オニオンソー キャバツ しょうが どうもろこし きゅうり もやし	こめ でんぶ しゅうまいのかわ さとう マロニー	ひまわりゆ	563 kcal 23.2 g 16.9 g 2.1 g			西中欠食 東中欠食	給食センターで手作りしゅうまいを作ります。 豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、大豆など 12種類の材料を使います。		
23	火	ごはん	牛乳 信田煮 糸寒天サラダ きしめん汁(愛知県)	しのだに ローズハム とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん こまつな	キャバツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ はくさい ながねぎ	うどん さとう	ごまあぶら	554 kcal 24.3 g 19.4 g 2.9 g	718 kcal 30.8 g 23.5 g 3.7 g			☆福士料理の白☆ 今月は、愛知県の郷土料理、きしめんを出し ます。きしめん汁に入れて食べましょう。		
24	水	ごはん	牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 豆腐のコロコロサラダ 豚汁	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	あおな にんじん	キャバツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも つきごんにやく	ごまあぶら いりごま	597 kcal 28.3 g 21.3 g 2.4 g	723 kcal 33.2 g 24.2 g 3.1 g			たんぱく質はもちろん、カルシウムや鉄分な どの栄養たっぷりの豆腐が入ったサラダで す。お味はいかがですか?		
25	木	ごはん	牛乳 たちうおフライ 梅ドレサラダ 凍り豆腐のみそ汁 お米でブルーベリータルト(学配)	たちうお こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり ねりうめ たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ こむぎこ パンこ さとう おこめでブルーベ リータルト	ひまわりゆ	647 kcal 20.2 g 24.1 g 2.2 g	776 kcal 24.2 g 27.5 g 2.7 g			暑い季節には、さっぱりと食べられ、 食欲も増す、梅の入ったサラダがおすすめです。 疲れもとる働きがあります。		
26	金	ごはん	牛乳 黒豆入りキーマカレー 福神漬あえ メロン	ぶたひきにく くらだいず	ぎゅうにゅう	にんじん カットマト	しょうが にんにく たまねぎ オニオンソー りゃんごビュレ キャバツ きゅうり ふくじんげ メロン	こめ いりごま	ひまわりゆ いりごま	598 kcal 19.5 g 20.0 g 2.1 g	738 kcal 23.6 g 23.5 g 2.4 g			安曇野産の黒豆を前日に洗って水にひたし ておき、当日ゆで、キーマカレーに入れま す。地域の黒豆をおいしく食べましょう。		
29	月	ごはん	牛乳 チンジャオオロス 野菜のごまあえ ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	あかバブリカ ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう でんぶ ワンタン	ひまわりゆ ごまあぶら すりごま ねりごま	573 kcal 26.3 g 18.4 g 1.7 g	706 kcal 32.3 g 21.8 g 2.5 g			チンジャオオロスはほそ切りのピーマンと 豚肉を炒めた中華料理です。給食センターの お茶を大きく作ります。		
30	火	ごはん	牛乳 鶏肉とうずらのコトコト煮 マヨキャバツサラダ なるととわかめのすまし汁	とりにく うずらたまご ローズハム なると	ぎゅうにゅう こなかてん わかめ	にんじん	にんにく えだまめ キャバツ もやし しめじ たまねぎ	こめ こんにやく さとう	ひまわりゆ ノンエツグマヨ ネース	582 kcal 23.3 g 22.4 g 2.5 g	716 kcal 28.2 g 27.0 g 3.1 g			鶏肉とうずらのたまご、こんにやくをさと う、しょうゆ、酢などでコトコト煮ます。 しっかりとよくかんで、食べましょう。		

- ※ 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。

**歯と口の健康週間 6/4~6/10**

みなさんは、よくかんで食事をしていますか?  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた  
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、  
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。  
この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## 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。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

歯ごたえがあり、歯やあごを丈夫にする食べ物をしっかり食べよう

~小魚、海藻、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品、野菜類などがおすすめです~



安曇野市北部学校給食  
センターホームページ



安曇野市学校給食  
Instagram

@AZUMINOSI\_GAKKOUKYUSHOKU

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