



今月の給食目標

清潔な食事をしよう よくかんで食べよう

Main table with columns for Date, Main Dish, Drink, Side Dish, and Nutritional Information. Includes sub-headers for 'あかのななかまのたべもの' and 'みどりのななかまのたべもの'. Contains various food items like '豚肉とうずら卵のうま煮', 'さばの塩焼き', '焼きぎょうざ', etc.

給食センターより (給食センターより) with a cartoon character illustration.

カエルマーク は旬やおすすめの食材を使った献立です。 (カエルマーク is a seasonal ingredient used in this menu.) with a frog illustration.

三郷中2年生 家庭科献立 (Sanjō Junior High School 2nd Year Home Economics Menu) with a text box about the menu.

6月4日から10日は 歯と口の健康週間 (From June 4th to 10th is National Oral Health Week) with a smiley face illustration.

虫歯予防 献立 (Cavity Prevention Menu) with a text box about eating for oral health.

南中常念欠 (Nanchū Joze) with a text box about the menu being a variation of a Mexican dish.

もずくはわかめやひじきと同じ海藻の仲間です。 (Mozuku is in the same seaweed family as wakame and hijiki.) with a text box about seaweed.





長野県は寒天の生産量が日本一です。 (Nagano Prefecture has the highest production of agar in Japan.) with a text box about agar.

あじは味が良いから「あじ」という名がついたと言われています。 (Ajiki is named after its good taste.) with a text box about sea bream.

今月は中学校の部活動の大会が週末ごとに行われます。 (This month, school sports events are held every weekend.) with a text box about sports events.

給食センターホームページ ご覧ください (Please check the cafeteria website.) with a QR code and text.

※明細献立表も掲載しています (We also publish detailed menus.) with a QR code and a cartoon character.

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				欠食 お知らせ	給食センターより 				
				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)		たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(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														
16火	ごはん かぜ(風ざやか)	牛乳	厚揚げのチリソース アスパラとじゃこのサラダ たまごスープ	厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 なると 卵	牛乳 しらす干し	トマト アスパラ 人参 チンゲン菜	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ひまわり油 白りごま	578 kcal 25.9 g 22.1 g 2.2 g	728 kcal 32.3 g 27.1 g 2.9 g	三小4年欠	毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」 						
17水	きしめん	牛乳	鶏肉の塩こうじ漬け焼き のりチーズあえ きのこきしめん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ きざみのり	人参	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのき 長ねぎ	きしめん		598 kcal 33.0 g 25.1 g 2.7 g	767 kcal 41.6 g 30.4 g 3.5 g		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。よりよい食生活を目指してできることから取り組んでみましょう。						
18木	大豆と あおな 青菜の ごはん	牛乳	わさびコロック たけのこの目きんぴら 新玉ねぎのみそ汁	大豆 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	広島菜 大根葉 京菜 人参 いんげん 小松菜	ごぼう たけのこ たまねぎ えのき 白菜	ごはん わさびコロック こんにやく さとう	油 なたね油 白りごま	607 kcal 22.1 g 20.5 g 3.2 g	773 kcal 27.2 g 24.9 g 3.9 g	安曇野の日 献立	わさびコロックは、安曇野産のわさび、たまねぎ、じゃがいも、豚肉を使用したコロックです。給食の人気メニューです。今年にはわさびコロックのキャラクターを募集します。たくさんのご応募お待ちしております。 						
19金	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉みそ炒め) ビビンバの具(ナムル) チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく もやし きゅうり たまねぎ しめじ みかん	ごぼう さとう	油 ごま油	588 kcal 24.7 g 20.1 g 2.2 g	726 kcal 29.9 g 23.8 g 2.8 g	三小あすなろ 3.4.5組欠	ごはんにのせて ビビンバにしましょう						
22月	チキン ライス	牛乳	うす焼きたまご 小袋ケチャップ スパゲティサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 うす焼きたまご ウィンナー	牛乳	人参	たまねぎ 枝豆 きゅうり どうもろこし セロリー 白菜	ごはん スパゲティ じゃがいも	油 フルト「レック」	565 kcal 21.2 g 21.1 g 3.3 g	704 kcal 25.0 g 24.5 g 4.2 g	南中全校欠	チキンライスの上うす焼きたまごをのせ、ケチャップをかけて食べましょう。ケチャップで好きなマークや文字を書いて楽しんでくださいね。						
23火	きり込み まる 丸パン	牛乳	ほきフライ ブロッコリーサラダ あっさりコーンスープ	ホキ かまぼこ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ どうもろこし	丸パン 薄力粉 パン粉 さとう でんぷん	油	634 kcal 29.8 g 21.8 g 3.5 g	799 kcal 36.9 g 26.1 g 4.6 g		ホキはオーストラリアやニュージーランドの近海に生息する深海魚です。白身でクセのない淡白な魚です。						
24水	ごはん かぜ(風ざやか)	牛乳	いかの磯焼き じゃがいものごまみそサラダ とりだんご汁 のりふりかけ	いか ハム みそ とり団子 なると	牛乳 あおのり	人参 小松菜	きゅうり ごぼう 白菜	ごはん じゃがいも さとう	白りごま 白すりごま 油	550 kcal 29.9 g 14.5 g 2.8 g	701 kcal 38.2 g 17.8 g 3.7 g		いかの磯焼きは生姜、しょうゆ、酒、みりん、下味を付け、青のりをまぶして焼いて作ります。よくかんで食べましょう。						
25木	ごはん	牛乳	鶏肉の梅ソース 枝豆サラダ なめこ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	梅 むき枝豆 たまねぎ 大根 なめこ 長ねぎ	キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん 米粉 さとう	575 kcal 26.1 g 21.4 g 2.3 g	719 kcal 32.0 g 25.3 g 2.8 g	南小6年欠 南中2年欠 三郷中2年生 家庭科献立	梅の旬は6月です。梅のさわやかな酸味と香りは食欲をアップさせる効果があります。疲労回復にもおすすめです。						
26金	ごはん	牛乳	つぼ漬けあえ メロン 豚肉となすのカレー	豚肉	牛乳	人参	つぼ漬け キャベツ きゅうり メロン たまねぎ なす	ごはん さとう じゃがいも	油	570 kcal 20.0 g 17.9 g 1.9 g	712 kcal 24.2 g 20.9 g 2.6 g	三小あすなろ 1.2組欠 南中2年欠	メロンはアンデスメロンの予定です。「安心ですメロン」という言葉を略して「アンデスメロン」と名付けられました。						
29月	ごはん	牛乳	春巻き 大根のナムル 八宝菜汁	春巻 豚肉 いかなると	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 たまねぎ たけのこ しいたけ もやし 白菜	きゅうり ごはん でんぷん	ごま油	580 kcal 21.8 g 20.9 g 2.2 g	717 kcal 26.1 g 24.6 g 2.7 g		今月の給食費 口座引落日 						
30火	黒砂糖 パン	牛乳	パンネのクリーム煮 フレンチサラダ レタスのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	チンゲン菜 人参	たまねぎ レタス マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし セロリー しめじ	黒砂糖パン 米粉 パンネ	バター 油	578 kcal 33.6 g 18.0 g 3.0 g	726 kcal 42.0 g 21.3 g 3.9 g	三小6年欠	ご協力を お願い します 6月30日(火)						

※ 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。