



6月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
3	月	ビスキュイパン 牛乳 ごぼうチップスサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	690	24.5
4	火	きんぴらごはん 牛乳 ちくさたまごや とうにゅうい 千草卵焼き 豆乳入りさつま汁	598	27.1
5	水	メキシカンライス 牛乳 マーメレードチキン たまご 卵とチーズのふわふわスープ	623	28.6
6	木	しゃんはいめん 牛乳 じゃが丸揚げ ヨーグルト	588	26.2
7	金	◆歯と口の健康週間メニュー◆ むぎ 麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 いかの照り焼き 千草和え 味噌汁	595	29.0
10	月	こぎつねごはん 牛乳 にく に 肉じゃが煮 糸寒天のごま酢和え	593	26.7
11	火	ごもく 五目うどん 牛乳 たこぺたん あじさいゼリー	629	25.4
12	水	いわしの蒲焼き丼 牛乳 おかか和え けんちん汁	655	26.6
13	木	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 三色ナムル	665	24.8
14	金	ペアサンド 牛乳 ポークシチュー ひよこ豆入りサラダ	630	26.9
17	月	スパゲッティナポリタン 牛乳 まめ おおむぎい やさい 豆と大麦入り野菜スープ あずきと抹茶ケーキ	679	26.2
18	火	わかめごはん 牛乳 さかな 魚の香草パン粉焼き 具だくさん汁	598	25.6
19	水	◆長野県の郷土料理◆ キムタクごはん 牛乳 さんぞくや 山賊焼き カラフルお浸し きのこ汁	593	26.0
20	木	ツナトースト 牛乳 カレーポトフ ひじきと青大豆のサラダ	597	28.7
21	金	カレーライス 牛乳 カリカリじゃこサラダ くだもの(小玉すいか)	655	26.5
24	月	ふたにく 豚肉とピーマンの中華丼 牛乳 のり塩ビーンズ わかめスープ	663	25.5
25	火	や 焼きカレーパン 牛乳 コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	679	27.1
26	水	だいず あお 大豆と青のりごはん 牛乳 とりにく 鶏肉とじゃが芋の煮物 もずくの酢の物	658	25.6
27	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 あじ 鱈フライ ポイルキャベツ 田舎汁	626	27.3
28	金	ふた 豚しゃぶうどん 牛乳 かぼちゃの包み揚げ	757	30.3
6月の栄養量平均			639	26.7

— 6月は食育月間 —

この時期は梅雨で湿度が高くなるうえ、夏に向けて気温も上がり、食中毒の原因になる細菌が繁殖しやすい環境になります。しっかり手洗いをして、清潔なハンカチの用意も忘れずにしましょう。6月は食育月間です。家族で食卓を囲んだり、一緒に食事の支度をするなどして、自分の食事に対し興味・関心をもつことができるよう取り組んでみましょう。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を付けましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

安全においしく給食を食べるために

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

今月の献立の中から

かぼちゃの包み揚げ

材料 分量(5人分)

サラダ油……………適量
 鶏ひき肉……………50g
 にんじん(みじん切)……25g
 玉ねぎ(みじん切)………50g
 干し椎茸(みじん切)………1g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 かぼちゃ(厚いちょう切)…100g

ぎょうざの皮(大)………5枚
 水……………適量
 小麦粉……………適量

<作り方>

- かぼちゃは蒸してマッシュしておく。
- 油で鶏ひき肉から順に炒め、塩こしょうで調味する。
- ②の具とかぼちゃをよく混ぜる。
- ぎょうざの皮に③をのせて、水と小麦粉を混ぜて作った小麦粉のりをつけて、皮の口をしっかりとじる。
- 180℃くらいの揚げ油で、きつね色に揚げる。

外はカリッと中はかぼちゃの優しい甘さがつまった一品です。

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
 (注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。