



令和5年 6月献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (和加J)	脂質 (g)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
1	木	麦ご飯	MILK	春雨スープ ミートボールの甘酢あん 大根キムチ	豚肉 肉団子	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり	麦ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	油	エネルギー 774	脂質 25.0	
2	金	コッペパン	MILK	もずくスープ ドライカレー クルトンサラダ	かまぼこ 豚肉 大豆ミート	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・きゅうり にんにく・生姜 きゃべつ・コーン	コッペパン クルトン	油 ドレッシング	エネルギー 723	脂質 21.2	
5	月	麦ご飯	MILK	《むし歯予防献立》 厚揚げのそぼろ汁 きびなごの南蛮漬け かみかみサラダ	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 きびなご(魚)	人参	玉ねぎ・生姜 たけのこ・もやし えのきたけ 切干大根・ごぼう	麦ご飯 砂糖 でんぷん	油	エネルギー 794	脂質 24.5	
6	火	麦ご飯	MILK	心のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 磯香和え	みそ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 ねぎ・生姜 きゃべつ もやし	麦ご飯 みそ でんぷん 砂糖	油	エネルギー 758	脂質 22.5	
7	水	コッペパン	MILK	《篠ノ井東小6年1組の献立》 レタスのスープ ソルガム入りチリコンカン こんにやくサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ・大根 白しめじ・レタス にんにく・きゃべつ きゅうり	コッペパン ソルガム こんにやく 小麦粉・砂糖	油	エネルギー 709	脂質 21.8	
8	木	麦ご飯	MILK	鶏ごぼうスープ ポークしゅうまい 青じそ風味和え おかかふりかけ	鶏肉 ポークしゅうまい おかかふりかけ	牛乳	人参 小松菜 青じそ粉	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ 白菜・きゃべつ きゅうり	麦ご飯		エネルギー 675	脂質 14.4	しゅうまい 2個 おかかふりかけ
9	金	コッペパン	MILK	《がんばれ献立》 きゃべつとミートボールのスープ ソースチキン勝つ ハートのフルーツポンチ	肉団子 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ・コーン 夏みかん缶 バイン缶	コッペパン こんにやく・ゼリー 小麦粉・パン粉 砂糖・ナタデココ	油	エネルギー 848	脂質 25.6	
12	月	麦ご飯	MILK	きのこ汁 豚肉とピーマンの炒め物 茎わかめのサラダ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	しめじ・なめこ 白菜・にんにく・生姜 たけのこ・黄ピーマン きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でんぷん	ごま油 ドレッシング	エネルギー 678	脂質 16.5	
13	火	麦ご飯	MILK	《共和小学校お楽しみ献立》 ABCスープ 鶏肉のから揚げ・ももゼリー ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく 白菜・生姜 きゅうり コーン	麦ご飯 マカロニ でんぷん・ゼリー じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 799	脂質 21.2	ノンエッグマヨネーズ クラス1本 ももゼリー 業者配送
14	水	コッペパン	MILK	コーンポタージュ ロングウィナー 春雨サラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま油	エネルギー 868	脂質 36.7	
15	木	麦ご飯	MILK	豆乳みそ汁 キムタクご飯の具 梅ドレサラダ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・つぼ漬け 白菜キムチ・白菜 きゃべつ きゅうり・梅	麦ご飯 さつま芋 でんぷん 砂糖	油	エネルギー 721	脂質 15.8	
16	金	丸パン	MILK	わかめスープ ハンバーグ枝豆ソース コールスローサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 きゅうり・きゃべつ レッドキャベツ・枝豆	丸パン 砂糖 でんぷん	油	エネルギー 748	脂質 27.8	
19	月	麦ご飯	MILK	ポークカレー 福神漬け和え メロン	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり 福神漬け・メロン	麦ご飯 じゃが芋	油	エネルギー 756	脂質 15.4	
20	火	減量麦ご飯	MILK	山菜うどん 虹ますのあんかけ ごま酢きゅうり	鶏肉 油揚げ なると 虹ます(魚)	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ 山菜 きゅうり	麦ご飯 うどん でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 757	脂質 20.8	
21	水	黒砂糖パン	MILK	ミネストローネ じゃが芋のチーズ煮 グリーンサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 きゃべつ きゅうり	黒砂糖パン マカロニ じゃが芋	オリーブ油 油	エネルギー 783	脂質 27.7	
22	木	麦ご飯	MILK	《実習生の献立》 じゃが芋と小松菜のみそ汁 あじの和風トマトあんかけ ひじきと枝豆のさっぱり和え	みそ あじ(魚) 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・しめじ 枝豆 きゃべつ コーン	麦ご飯 じゃが芋 でんぷん 砂糖	油 ごま	エネルギー 718	脂質 19.1	
23	金	コッペパン	MILK	ラビオリスープ メルルーサのスパイシーから揚げ 海藻サラダ あんずジャム	ベーコン メルルーサ(魚)	牛乳 海藻	人参 小松菜	生姜・にんにく 玉ねぎ・白菜 きゃべつ きゅうり	コッペパン ジャム・砂糖 ラビオリ でんぷん	油 ごま油	エネルギー 801	脂質 25.7	あんずジャム
27	火	麦ご飯	MILK	《郷土を味わおう献立》 たけのこ汁(さば入り) 鹿肉のケチャップ和え 小松菜のごま和え	さば(魚) 豆腐 みそ 鹿肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく 淡竹たけのこ ねぎ・白菜 きゃべつ・生姜	麦ご飯 こんにやく でんぷん 砂糖	油 ごま	エネルギー 768	脂質 22.2	
28	水	コッペパン	MILK	野菜スープ ツナときのこのパンネ コーンサラダ	鶏肉 ツナ 豆乳クリーム	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 大根・白菜・にんにく しめじ・きゅうり コーン・きゃべつ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油	エネルギー 712	脂質 22.5	
29	木	麦ご飯	MILK	沢煮椀 シイラの梅マヨネーズソース 切干大根の煮物	豚肉 シイラ(魚) さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう・たけのこ 大根・えのきたけ 白菜・玉ねぎ 梅・切干大根	麦ご飯 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 758	脂質 22.5	
30	金	コッペパン	MILK	卵スープ 鶏肉のハーブ焼き 青大豆サラダ	かまぼこ 卵 鶏肉 青大豆	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ・にんにく えのきたけ きゃべつ きゅうり	コッペパン でんぷん 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 721	脂質 24.9	

※ 6月に第二学校給食センターに来る栄養教諭の実習生が考えた献立を取り入れます。お楽しみに！！

食育だより 6月 食育月間です!

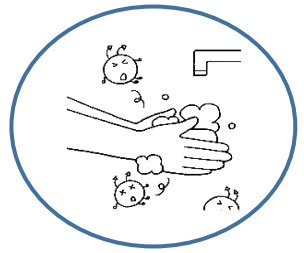
今月の目標 **清潔な食事をしよう**

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いきます。とくにこの時期からは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。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

食中毒、3つのきまいで防ぎましょう!

①つけない

料理をするときや食べる前には、手をせっけんできていねいに洗う。



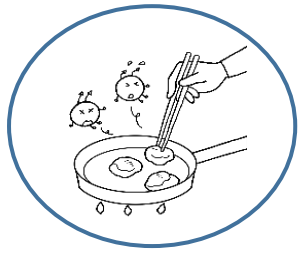
②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



③やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。



6/4~6/10

歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>
-----------------	------------------------	----------------------	-------------------------

よくかむと
いいことあるよ

消化がよくなる

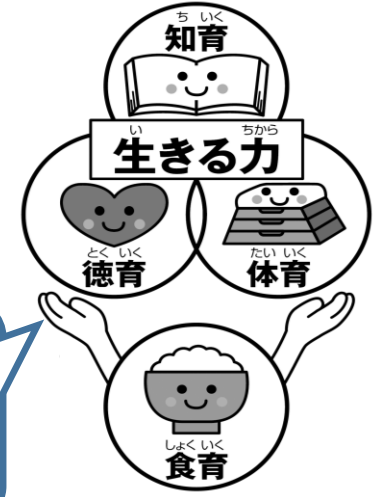
ふとりすぎをふせぐ

脳を刺激する

歯ならびをよくする

「食育」で生きる力を育もう

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食の知識を身につけて、実践できる力をつけることが大切です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでみませんか?



「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食が重要である」と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置づけています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



給食の献立から ~豆乳みそ汁~

豆乳のコクとうまみがおいしい!!

《材料 4人分》	《作り方》
かつお厚削り節 8g	① かつお厚削り節でだしをとっておく。
にんじん 40g	② 玉ねぎは薄切り、にんじんとさつまいはいちょう切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
玉ねぎ 100g	③ ①のだし汁でにんじん、玉ねぎ、さつまい、油揚げを煮る。
さつまい 140g	④ 野菜に火が通ったら乾燥わかめを入れ、わかめが戻ったら、みそと豆乳を入れて温める。
油揚げ 20g	
乾燥わかめ 小さじ1強	
みそ 大さじ2弱	
豆乳 120g	

※ 豆乳を加えて煮立てすぎると分離するので、気をつけて温めて下さい。
※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。