



# 6月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1木	コッペパン	○	チンゲン菜のスープ チリコンカン わかめサラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ えのき にんにく セロリー キャベツ きゅうり コーン	コッペパン はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	605 kcal 28.2 g 22.0 g 3.1 g	700 kcal 32.1 g 24.9 g 3.8 g	チリコンカンは、アメリカで良く食べられる、豆料理です。
2金	チキンピラフ	○	ABCスープ ひじきと枝豆のサラダ ソルガムと米粉の抹茶マフィン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ひじき	あかパプリカ パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん、はくさい きゅうり、キャベツ えだまめ、コーン	むぎごはん マカロニ、さとう ソルガム、こめこ あまなつとう (あずき)	オリーブゆ ごまあぶら バター	680 kcal 24.1 g 23.1 g 2.3 g	793 kcal 27.3 g 25.9 g 2.7 g	今日は、白ソルガムの粉と米粉を合わせ、抹茶のパウダーを加えて、マフィンを作ります。
5月	麦ご飯	○	中華スープ マーボー豆腐 もやしの中華あえ	かまぼこ たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが、たまねぎ はくさい、しいたけ たけのこ、にんにく ねぎ、もやし きゅうり	むぎごはん でんぶん、さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	619 kcal 27.0 g 20.4 g 2.2 g	714 kcal 30.8 g 23.0 g 2.7 g	戸隠の給食では、県内産の大豆から作られた豆腐を使用しています。マーボー豆腐でいただきます。
6火	ツイストパン	○	水菜ともやしのスープ 手づくりラザニア レモンドレッシングサラダ	かまぼこ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	みずな にんじん	たまねぎ、もやし コーン、にんにく きゅうり、キャベツ あかたまねぎ レモンかじゅう	ツイストパン ぎょうざのかわ こむぎこ さとう	オリーブゆ バター	659 kcal 29.6 g 25.4 g 3.1 g	768 kcal 34.0 g 29.2 g 3.8 g	餃子の皮を使って、ラザニアを作ります。ミートソースとホワイトソースがあれば、家でも手軽に作れます。
7水	麦ご飯	○	カラフルすいとん汁 豆腐ハンバーグ 昆布あえ	とりにく なると、みそ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にら にんじん	たまねぎ、はくさい ねぎ、えだまめ しょうが、キャベツ きゅうり	むぎごはん じごな、パンこ さとう、でんぶん	ごま ごまあぶら	613 kcal 26.1 g 16.6 g 2.0 g	711 kcal 29.7 g 18.4 g 2.2 g	長野県産の地粉を使って「すいとん」を作ります。生地にかぼちゃをいれるので、カラフルなすいとんです。
8木	筍ご飯	○	厚揚げのみそ汁 あじのさっぱりソースがけ かみかみサラダ	あぶらあげ あつあげ みそ あじ(魚) いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ、たまねぎ はくさい、ねぎ しょうが キャベツ、ごぼう きゅうり	むぎごはん もちごめ、さとう でんぶん	こめあぶら	621 kcal 28.1 g 20.6 g 2.5 g	720 kcal 32.7 g 23.3 g 3.1 g	かみかみ献立
9金	麦ご飯	○	ツナカレー 青大豆のサラダ 果物(河内晩柑)	ツナ だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ キャベツ、きゅうり コーン かわちはんかん	むぎごはん じゃがいも、さとう	こめあぶら オリーブゆ	659 kcal 22.2 g 18.0 g 1.7 g	765 kcal 25.2 g 20.2 g 2.0 g	河内晩柑は、かんきつ(みかんのなかま)です。 小学校1~4年 戸隠の日で給食なし
12月	麦ご飯	○	キムチチゲ ヤンニョムチキン もやしと小松菜のナムル	ぶたにく なると、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく、はくさい えのき はくさいキムチ もやし	むぎごはん しらたき、こめこ でんぶん、さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	646 kcal 29.0 g 19.9 g 2.3 g	745 kcal 33.1 g 22.4 g 2.6 g	今日の献立は、おとなり韓国の料理を組み合わせました。
13火	米粉パン	○	ポークビーンズ ツナと大根のサラダ 手作りあじさいゼリー	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ、だいこん コーン ぶどうジュース	こめこパン じゃがいも さとう ゼリー	ごまあぶら ごまあぶら ごま	650 kcal 33.8 g 19.0 g 2.9 g	755 kcal 39.3 g 21.1 g 3.4 g	中学校 給食試食会
14水	麦ご飯	○	けんちん汁 手作り薩摩揚げ ごま酢あえ	とうふ たら(魚) みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう ねぎ、えだまめ キャベツ、きゅうり	むぎごはん こんにやく さとう、でんぶん	ごまあぶら こめあぶら ごま	587 kcal 26.1 g 16.0 g 1.7 g	689 kcal 29.7 g 19.1 g 2.0 g	小学校1年生 給食試食会
15木	中華麺	○	みそラーメンスープ 肉団子のもち米蒸し 三色和え	とりにく なると、みそ ぶたにく ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが、セロリー たまねぎ、コーン たけのこ、にんにく キャベツ、ねぎ もやし、れんこん	ちゅうかめん でんぶん もちごめ、さとう	ごまあぶら ごま	663 kcal 34.4 g 20.2 g 2.2 g	773 kcal 40.0 g 22.7 g 2.8 g	去年、小学校5年生からいただいたもち米を肉団子にまぶして蒸します。
16金	麦ご飯	○	田舎汁 元気の出るレバー くずきりのサラダ	あぶらあげ ちくわ、みそ とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	だいこん、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう、くずきり	こめあぶら ごま ごまあぶら	661 kcal 26.0 g 18.1 g 2.1 g	767 kcal 29.5 g 20.2 g 2.6 g	下味をつけて、からつと揚げたレバーと鶏肉に、にらの入った肉をまぶします。元気が出るというですね。
19月	麦ご飯	○	具だくさんみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 青じそ風味和え	あぶらあげ みそ、ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおじそ	たまねぎ、しめじ キャベツ、しょうが きゅうり、はくさい かぶ	むぎごはん でんぶん、さとう	こめあぶら	669 kcal 27.4 g 22.2 g 2.1 g	777 kcal 31.5 g 25.3 g 2.5 g	今週は、長野県産の食材を給食に取り入れています。
20火	麦ご飯	○	かき卵汁 にじますのつぶらあげ なめたけあえ	とうふ、 なると、たまご にじます (魚)	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ、えのき たけのこ レモンかじゅう もやし、なめたけ	むぎごはん でんぶん、さとう	こめあぶら	659 kcal 28.8 g 22.9 g 2.2 g	764 kcal 33.2 g 26.0 g 2.7 g	「にじますの円揚げ」は背開きにしたニジマスで揚げたものです。丸ごと食べられます。
21水	麦ご飯	○	たけのこ汁 さば缶 絹揚げの人参肉みそがけ 糸寒天のサラダ	さば(魚) みそ きぬあげ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやえんどう	たまねぎ、たけのこ えのき、しょうが キャベツ、きゅうり コーン	むぎごはん さとう、でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	629 kcal 28.4 g 20.5 g 2.0 g	729 kcal 32.3 g 22.9 g 2.3 g	たけのこ汁は、北信の郷土料理です。根曲竹や淡竹を鰯の水煮缶と一緒に煮た、みそ仕立ての汁です。
22木	コッペパン	○	ワンタンスープ 鶏肉のレモンソース キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	しょうが、たまねぎ しいたけ、もやし はくさい レモンかじゅう キャベツ、きゅうり コーン	コッペパン ワンタン でんぶん、さとう	ごまあぶら こめあぶら	621 kcal 29.9 g 22.0 g 2.9 g	721 kcal 34.0 g 24.8 g 3.3 g	給食のワンタンは、具の入っていない皮だけのワンタンですが、ツルンとした食感が人気です。
23金	麦ご飯	○	田舎汁 肉どん煮 のりっこサラダ	あぶらあげ みそ、ぶたにく こおりとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな こねぎ	だいこん、たまねぎ ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり うめフレーク	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう、でんぶん	こめあぶら	610 kcal 28.0 g 15.8 g 2.1 g	705 kcal 32.0 g 17.4 g 2.8 g	「のりっこサラダ」は、刻みのりと梅で風味をつけたサラダです。お家でも、ぜひ、お試しください。
26月	きびご飯	○	豚汁 ちくわのカレー揚げ ゆかり和え	ぶたにく とうふ みそ、ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかじそ	ごぼう、だいこん たまねぎ、キャベツ もやし	きびごはん もちごめ こむぎこ てんぶらこ	こめあぶら	645 kcal 25.3 g 17.2 g 2.0 g	750 kcal 28.8 g 19.1 g 2.4 g	きびご飯は、白米より栄養価の高い「もちきび」を一緒に炊きました。
27火	スパゲティ	○	ミートソース ジャーマンポテト フルーツ和え	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー エリンギ、パインかん なつみかんかん みかんジュース レモンかじゅう	スパゲティ じゃがいも さとう	オリーブゆ バター	652 kcal 29.5 g 16.2 g 1.8 g	756 kcal 34.0 g 17.9 g 2.0 g	戸隠の給食では、「ソフト麺」ではなく、スパゲティを茹でて出します。
28水	麦ご飯	○	辛味豆腐汁 さばのねぎみそ焼き さっぱりあえ	とりにく とうふ、みそ さば(魚) かまぼこ (たら(魚))	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん、にら	にんにく、たまねぎ キャベツ、ねぎ きゅうり、コーン しょうが (えのき、しめじ)	むぎごはん さとう	こめあぶら (ノンエッグ マヨネーズ)	744 kcal 37.8 g 29.2 g 3.1 g	866 kcal 43.5 g 33.4 g 3.6 g	中学校は、魚セレクトになります。
29木	ツナマヨトースト	○	野菜スープ カラフルサラダ メロン	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな あかパプリカ	たまねぎ、コーン だいこん、はくさい しめじ、キャベツ きパプリカ メロン	しょくパン ノンエッグ マヨネーズ	オリーブゆ	609 kcal 27.4 g 24.2 g 2.5 g	708 kcal 31.2 g 27.5 g 3.0 g	季節の果物「メロン」です。食べられない人もいますが、1年に1度だけ、出すようにしています。
30金	麦ご飯	○	五目スープ ししゃものフライ 切り干し大根の煮物	とりにく なると たまご ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも(魚)	にんじん ちんげんさい さやえんどう	しょうが、たまねぎ しいたけ、たけのこ はくさい きりぼしだいこん	むぎごはん はるさめ こむぎこ、パンこ さとう	こめあぶら	667 kcal 28.3 g 18.8 g 2.2 g	775 kcal 32.4 g 21.2 g 2.6 g	小学校5・6年生 飯綱山登山



# 食育だより 6月



6月の目標

清潔な食事をしよう

梅雨に入ると、湿度の高い日が続きます。「清潔な食事」ができるように給食を作る時、こんなことに気を付けています。

## 学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

### 清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



### 手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



### エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



### 適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



★「歯や骨を丈夫にする」ために

ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音はっきり  
ぜ 全力投球  
の 脳の発達  
いー 胃腸快調  
が がん予防  
は 歯の病気の予防

＜学校食事研究会「よく噛む」8大効用＞

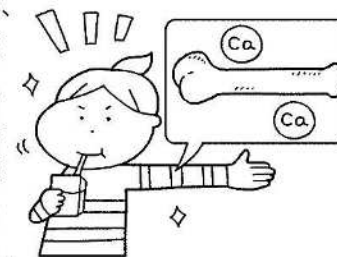


歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

## 不足しがちなカルシウムをとろう



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

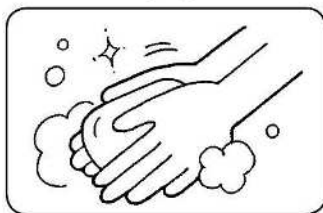


## ～今月の献立から～ 『かみかみサラダ』(4人分)

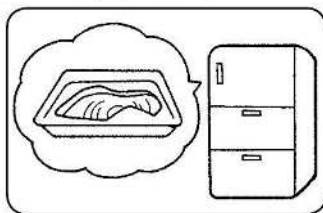
材料(切り方)	4人分	作り方
さきいか	30g	① さきいかは、3cmくらいに切っておく ② キャベツ、きゅうりは千切り
きゃべつ	120g	
ごぼう	20g	ごぼうは千切りしてゆでて、冷やす
きゅうり	40g	③ 調味料を合わせて、ドレッシングをつくる ④ ドレッシングで①、②を和えて出来上がり
しょうゆ	小さじ2	
す	小さじ2	☆ 給食では、材料は全て加熱します。 ☆ いかを食べられない人は、ゆでたささみでもいいですね。
油	小さじ1	
さとう	小さじ1/2	☆ 野菜は、レタス、セロリーなども合います

おうちでも…

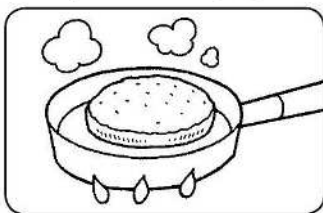
つけない



増やさない



やっつける



食中毒にならないようにきをつけましょう!