



6月 予定献立表



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)		I類 - たんぱく質	I類 - たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
				魚・肉・たまご 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・手 砂糖	あぶら脂類	食塩相当量	食塩相当量	
3月	麦ご飯	○	すいとん わふうハンバーグおろしソース 山ぶきと凍り豆腐の煮物	とりくとうふ、たまご ぶたにく、みそ こおりとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい ねぎ、たまねぎ ふき	むぎごはん じこな パンこ、さとう こんにゃく		626 kcal 27.1 g 18.4 g 2.2 g	796 kcal 33.6 g 21.4 g 2.8 g	タイミングが合えば、鬼無里産のやわらかい「山ぶき」を使用したいと思っています。
4火	麦ご飯	○	沢煮椀 いかとじゃがいもの青のりがらめ 豆まめサラダ	ぶたにく いか だいす ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みすな	ごぼう、たけのこ はくさい、えのき えだまめ キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	597 kcal 25.5 g 19.3 g 2.0 g	758 kcal 31.5 g 22.6 g 2.4 g	かみかみ献立
5水	中華麺	○	ちゃんぽんスープ 中華和え マーラーカオ	ぶたにく いかなると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ もやし、きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	こめあぶら、 こめあぶら	672 kcal 27.3 g 18.8 g 2.3 g	834 kcal 33.6 g 22.2 g 2.7 g	マーラーカオは、中華料理のひとつで、たまごをたっぷり使った蒸しパンです。
6木	コッペパン	○	野菜たっぷりチキンスープ ペンネツナトマトクリームソース わかめとコーンのサラダ	とりく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな トマト ピーマン	たまねぎ、かぶ キャベツ、にんにく もやし、きゅうり コーン	コッペパン ペンネマカロニ	こめあぶら	622 kcal 24.3 g 19.0 g 3.5 g	767 kcal 29.2 g 22.4 g 4.4 g	「ペンネ」はパスタのひとつで、ペン先の形に似ていることからそう呼ばれます。
7金	麦ご飯	○	ハヤシライス パリパリサラダ 抹茶ミルクゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	こめあぶら こめあぶら	683 kcal 23.9 g 19.3 g 2.0 g	875 kcal 29.0 g 22.9 g 2.8 g	パリパリサラダの「パリパリ」は餃子の皮を短冊に切って油で揚げて作ります。
10月	麦ご飯	○	鶏だんご汁 卵の花炒り煮 のりっこ和え	とりく あぶらあげ ちくわ おから かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	しいたけ、ねぎ しょうが、ごぼう しめじ、キャベツ もやし、うめ	むぎごはん でんぶん さとう	こめあぶら	576 kcal 23.1 g 17.5 g 2.0 g	730 kcal 28.6 g 20.8 g 2.7 g	「卵の花」とはおからのことで、初夏に咲く、うつぎの花に似ていることから「卵の花」とも呼ばれるそうです。
11火	麦ご飯	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 ホキとごぼうの甘辛がらめ さっぱり和え	あぶらあげ みそ ホキ(魚)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう キャベツ、もやし しょうが	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ、さとう	こめあぶら こま	603 kcal 26.2 g 17.4 g 2.2 g	768 kcal 32.4 g 20.3 g 2.8 g	「ホキ」とは南太平洋、オーストラリアからニュージーランド近海に生息する魚です。
12水	麦ご飯	○	キムチスープ 五目たまご焼き もやしのナムル	ぶたにく とうふ、みそ たまご とりく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いら こまつな	たまねぎ、えのき はくさい、キムチ しいたけ えだまめ、もやし	むぎごはん さとう	こめあぶら、 こめあぶら、 こま	584 kcal 25.1 g 18.0 g 2.2 g	739 kcal 30.7 g 20.9 g 3.1 g	五目たまご焼きは、ひじき・鶏肉・豆腐・しいたけ・枝豆などを卵と一緒にカップに入れて焼きます。
13木	コッペパン	○	ジュリエンスープ 鹿肉のラザニア 糸寒天のサラダ	ベーコン しかにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん	セロリー たまねぎ、えのき はくさい、にんにく キャベツ、きゅうり コーン	コッペパン ぎょうざのかわ	こめあぶら オリーブゆ	673 kcal 28.1 g 20.2 g 3.4 g	837 kcal 34.3 g 24.3 g 4.5 g	地域食材を使用した献立
14金	麦ご飯	○	ふのみそ汁 鯖の生姜煮 昆布和え	みそ さば(魚)	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき しょうが、キャベツ もやし、きゅうり	むぎごはん じゃがいも ふ、さとう	こま	646 kcal 25.0 g 23.3 g 2.3 g	819 kcal 30.9 g 27.9 g 2.8 g	中学生は奥裾花自然園へ
17月	わかめご飯	○	かきたま汁 鶏のからあげ のりマヨ和え クレープ(いちご)	かまぼこ たまご とりく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき しょうが、にんにく もやし、キャベツ	わかめごはん でんぶん こめこ クレープ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	714 kcal 30.8 g 26.1 g 2.2 g	908 kcal 38.0 g 31.5 g 2.6 g	小学校5年生のお楽しみ献立
18火	麦ご飯	○	豚汁 にじますのレモン揚げ 切干大根の炒り煮	ぶたにく とうふ、みそ にじます(魚) さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう、たまねぎ レモンかじゅう きりほしいたこん	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ、さとう	こめあぶら	628 kcal 26.1 g 17.8 g 2.1 g	789 kcal 30.6 g 20.5 g 2.7 g	長野県産の「にじます」をカラッと揚げ、レモンソースをからめていただきます。
19水	麦ご飯	○	厚揚げのみそ汁 元気の出るレバー 春雨サラダ	あつあげ、みそ とりく ぶたレバー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いら	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 でんぶん、こめこ さとう はるさめ	こめあぶら こま こめあぶら	621 kcal 25.9 g 19.1 g 2.2 g	786 kcal 32.0 g 22.5 g 2.7 g	鉄分を多く含むレバーと鶏肉、大豆を揚げ、にらが入ったタレで和えていただきます。
20木	コッペパン	○	こめこマカロニのスープ 手作りソーセージ 海藻サラダ	とりく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ、しめじ キャベツ、にんにく きゅうり、コーン	コッペパン こめこマカロニ パンこ さとう でんぶん	こめあぶら	645 kcal 28.1 g 23.0 g 3.0 g	803 kcal 34.6 g 27.7 g 4.1 g	豚き肉と野菜、スパイスを良くこねて、形を整えホイルに包んで焼き、ソーセージを作ります。
21金	麦ご飯	○	ソルガム入りキーマカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ キャベツ、きゅうり なつみかんかん パインかん	むぎごはん ソルガム マカロニ	バター こめあぶら わふう クリーム ドレッシング	763 kcal 24.6 g 25.7 g 2.1 g	972 kcal 30.3 g 31.0 g 2.9 g	キーマカレーは、ひき肉のカレーのことです。野菜もみじん切りにして作ります。長野市産のソルガムも使用します。
25火	麦ご飯	○	キャベツ豚汁 ちくわのカレー揚げ くきわかめのきんぴら	ぶたにく とうふ、みそ ちくわ とりく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう、たまねぎ だいこん、キャベツ しょうが	むぎごはん でんぶん こんにゃく さとう	こめあぶら こま	615 kcal 23.5 g 17.6 g 2.2 g	784 kcal 28.9 g 20.5 g 2.7 g	「くきわかめ」とは、わかめの茎(芯)のことです。わかめの「葉」よりカリウムが多く含まれます。
26水	麦ご飯	○	わかめスープ もうかさめのフライ チャブチェ	とりく とうふ さめ(魚) たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら	たまねぎ、えのき たけのこ、しょうが にんにく はくさい、キムチ	むぎごはん こむぎこ パンこ、さとう はるさめ	こめあぶら こめあぶら	618 kcal 27.0 g 16.1 g 2.4 g	785 kcal 33.4 g 18.6 g 3.0 g	最近、スーパーで見かけるようになった「もうかさめ」は、味にくせがなく、低脂肪高たんぱく、お財布にやさしい魚です。
27木	コッペパン	○	アスパラと鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ 手作りあじさいゼリー	とりく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく、たまねぎ しめじ、キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ゼリー	こめあぶら	731 kcal 26.2 g 22.2 g 3.8 g	911 kcal 32.0 g 26.6 g 5.0 g	季節の花「あじさい」をイメージしてゼリーを作ります。言葉は「知的」「移り気」等々色によって様々です。
28金	麦ご飯	○	たけのこ汁 鶏肉と凍りとうふの揚げ煮 こんにゃくサラダ	ツナ みそ とりく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ、えのき たけのこ しょうが、キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶん、こめこ こんにゃく さとう	こめあぶら こめあぶら こま	603 kcal 27.3 g 20.7 g 2.1 g	768 kcal 33.8 g 24.6 g 2.6 g	「たけのこ汁」は北信の郷土料理です。タイミングが合えば鬼無里産のたけのこを使いたいと思っています。

【お知らせ】 6月より、子どもたちに不足しがちな「食物繊維」を補うため、主食のご飯が、5%麦の入った「麦ご飯」になります。

☆ 献立は都合により、変更することがあります。

食育だより



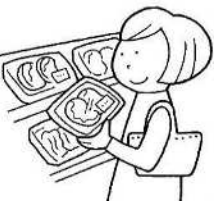
6月の目標「清潔な食事をしよう」「歯や骨を丈夫にしよう」

梅雨に入ると、湿度の高い日が続きます。お家でも「清潔な食事」ができるように食中毒予防の6つのポイントをお家の人と一緒に確認しましょう。

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



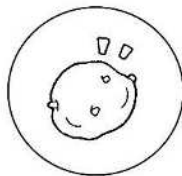
6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもや緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。

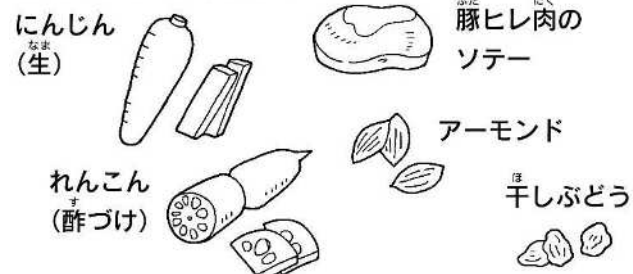


「歯や骨を丈夫にする」ために

かみごたえのあるものをよくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。

〈かみごたえのあるもの〉

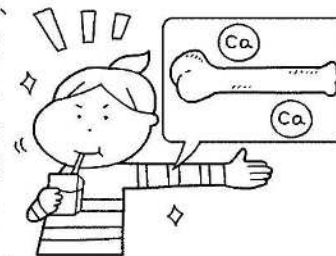


歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

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。



6月は食育月間です

6つの視点をもとに食育を推進していきます。

右下のQRコードより、食育通信にぜひアクセスしてみてください。

心身の健康

望ましい栄養・食事のとり方
自ら管理していく能力

食事の重要性

食事の重要性
食事の喜び・楽しさ

食品を選択する能力

食品や料理の名前
品質・安全性・栄養素
自ら判断できる能力

6つの視点

感謝の心

生産者・食物への想い
動植物の命
あいさつ

社会性

準備・食事のマナー
食を通じた人間関係
形成能力

食文化

地域の産物
歴史・食文化
国際理解

