



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 (あかのなかま) | | 体の調子を整える食品 (みどりのなかま) | | 熱や力になる食品 (さいろのなかま) | | 小学生 | 中学生 | おしらせ ひとくちメモ |
|-----|--------|----|---|--|-------------------------|------------------------------|--|---|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | I&II* | I&II* | |
| | | | | 魚・肉・卵 大豆 | 牛乳・小魚 海苔 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・芋 砂糖 | 油脂類 | たんぱく質 脂質 | たんぱく質 脂質 | |
| 2火 | 麦ご飯 | ○ | すいとん 豆腐ハンバーグ玉ねぎソース 切干のはりはり漬け | とりにく とうふ がたにく みそ たまご | ぎゅうにゅう しおこんが | にんじん,こまつな | だいこん,はくさい たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり,キャベツ | むぎごはん じこな ばんこ,さとう | こめあぶら ごま | 627 kcal 26.7 g 17.5 g 2.1 g | 797 kcal 33.1 g 20.3 g 2.6 g | 切干大根を和え物でいただきます。歯ごたえがあるのでよく噛んで食べてほしいです。 |
| 3水 | 麦ご飯 | ○ | キムチスープ 五目たまご焼き もやしのナムル | がたにく とうふ たまご とりにく とうふ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん,にら こまつな | たまねぎ,たけのこ えのき,はくさい きムチ しいたけ,えだまめ もやし | むぎごはん さとう | こめあぶら ごまあぶら ごま | 584 kcal 25.9 g 17.6 g 2.3 g | 741 kcal 31.6 g 20.4 g 3.2 g | 食べて応援! 韓国 |
| 4木 | コッパパン | ○ | 白菜とウィンナーのスープ ソースホキフライ マカロニサラダ | ウィンナー ホキ(魚) | ぎゅうにゅう | にんじん,こまつな | たまねぎ,はくさい キャベツ,きゅうり | コッパパン じゃがいも こむぎ,ばんこ さとう,マカロニ | こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ | 603 kcal 25.1 g 22.2 g 3.2 g | 760 kcal 33.7 g 26.8 g 4.0 g | 食べて応援! ニュージーランド |
| 5金 | 麦ご飯 | ○ | 絹揚げのみそ汁 元気の出るレバー 小松菜とひじきの和え物 | きぬあげ みそ,とりにく がたレバー だいず | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん,にら こまつな | たまねぎ,しょうが にんにく,キャベツ | むぎごはん じゃがいも でんぶ,さとう | こめあぶら ごま | 636 kcal 28.1 g 20.9 g 2.3 g | 806 kcal 34.5 g 24.8 g 2.9 g | 鉄分強化 献立 |
| 8月 | 麦ご飯 | ○ | 吉野汁 きぬあげと豚肉のみそ炒め 梅の香和え | とりにく がたにく きぬあげ,みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう,はくさい えのき,かぶ しょうが,たまねぎ キャベツ,もやし きゅうり,うめ | むぎごはん でんぶ,さとう | こめあぶら ごまあぶら | 583 kcal 26.3 g 17.5 g 2.0 g | 737 kcal 32.3 g 20.2 g 2.8 g | 吉野汁は、でん粉(かたくり粉)でとろみをつけた汁です。 |
| 9火 | 麦ご飯 | ○ | キャベツ豚汁 ちくわのカレー揚げ 磯辺和え | がたにく とうふ みそ,ちくわ | ぎゅうにゅう のり | にんじん | ごぼう,たまねぎ だいこん,キャベツ もやし | むぎごはん てんぷらこ | こめあぶら ごま | 610 kcal 24.6 g 17.2 g 2.4 g | 775 kcal 30.3 g 20.0 g 3.2 g | ちくわのカレー揚げは、衣にカレー粉を混ぜて揚げます。 小学生1/6 2個 中学生1/4 2個 |
| 10水 | トルティーヤ | ○ | じゃがいもと豆のトマト煮込み タコスの具 チーズ入りカラフルサラダ | ウィンナー たいず ぎゅうにく がたにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん あかパプリカ みずな トマト | たまねぎ,キャベツ にんにく,きゅうり コーン,えだまめ レモンかじゅう | トルティーヤ じゃがいも マカロニ さとう こむぎ | こめあぶら | 635 kcal 31.0 g 28.6 g 2.9 g | 819 kcal 38.7 g 36.3 g 3.8 g | 食べて学ぼう! 世界の食文化! メキシコ |
| 11木 | コッパパン | ○ | 野菜スープ 手作りソーセージ マカロニサラダ | とりにく がたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな,パセリ | たまねぎ,しめじ,かぶ キャベツ,にんにく きゅうり,コーン | コッパパン ばんこ,でんぶ マカロニ さつまいも | こめあぶら ドレッシング | 605 kcal 26.9 g 23.9 g 2.9 g | 747 kcal 33.3 g 28.9 g 3.8 g | 食べて応援! ドイツ |
| 12金 | スパゲティ | ○ | ミートソース 小松菜サラダ 手作りあじさいゼリー | がたにく | ぎゅうにゅう チーズ かんてん | にんじん,トマト こまつな | にんにく,しょうが たまねぎ,しめじ キャベツ,もやし | スパゲッティ さとう ゼリー | こめあぶら ごまあぶら オリーブ油 | 677 kcal 29.4 g 22.0 g 2.2 g | 844 kcal 36.2 g 26.3 g 2.8 g | 5・6年生 西部中見学 |
| 15月 | 麦ご飯 | ○ | 小松菜とあぶらあげのみそ汁 豚キムチ炒め 春雨サラダ | あぶらあげ みそ がたにく ハム | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん,こまつな | だいこん,たまねぎ にんにく,しょうが キャベツ はくさいキムチ きゅうり | むぎごはん さとう,はるさめ | こめあぶら ごまあぶら | 612 kcal 28.2 g 17.5 g 2.4 g | 758 kcal 34.5 g 20.3 g 3.2 g | 鬼無里産の新鮮な「小松菜」をいつもいただくことができます。 |
| 16火 | 麦ご飯 | ○ | かきたま汁 鶏のからあげ のりマヨ和え | かまぼこ たまご とりにく | ぎゅうにゅう のり | にんじん,みずな こまつな | たまねぎ,しいたけ しょうが,にんにく きゅうり,キャベツ | むぎごはん でんぶ,こめこ | こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ | 601 kcal 26.6 g 19.4 g 2.1 g | 741 kcal 32.2 g 22.7 g 2.5 g | 食べて応援! 日本 |
| 17水 | 麦ご飯 | ○ | 沢煮椀 いかとじゃがいもの甘辛 豆まめサラダ | がたにく いか,だいず ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん,みずな | 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,でんぶ じゃがいも,さとう | こめあぶら オリーブ油 | 622 kcal 26.8 g 19.6 g 2.2 g | 791 kcal 33.2 g 23.0 g 2.6 g | 沢煮椀とは千切りにした野菜のすまし汁です。 |
| 18木 | コッパパン | ○ | サーモンスープ 押し麦サラダ ブルーベリーとチーズのカップケーキ | さけ(魚) たまご | ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ | にんじん アスパラガス こまつな | たまねぎ,にんにく しょうが,キャベツ きゅうり,コーン えだまめ レモンかじゅう | コッパパン じゃがいも おおむぎ こむぎ ブルーベリージャム さとう | こめあぶら バター オリーブ油 | 829 kcal 33.6 g 29.6 g 2.8 g | 989 kcal 41.7 g 32.1 g 3.4 g | 食べて応援! スウェーデン |
| 19金 | 麦ご飯 | ○ | けんちん汁 鯖のみそ煮 昆布和え | とうふ さば(魚) みそ | ぎゅうにゅう しおこんが | にんじん,こまつな | ごぼう,だいこん しょうが,キャベツ もやし,きゅうり | むぎごはん こんにやく,さとう | こめあぶら ごま | 617 kcal 22.8 g 23.2 g 2.1 g | 781 kcal 28.1 g 27.8 g 2.7 g | 5・6年生 合同社会見学 |
| 22月 | 麦ご飯 | ○ | たけのこ汁 鶏肉とこおりとうふの揚げ煮 わかめとコーンのサラダ | ツナ,みそ とりにく こおりとうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん,こねぎ | たまねぎ,えのき たけのこ,しょうが もやし,きゅうり コーン | むぎごはん でんぶ,さとう | こめあぶら | 610 kcal 29.3 g 20.4 g 2.5 g | 756 kcal 35.7 g 24.2 g 2.9 g | 3・4年生 社会見学 |
| 23火 | うどん | ○ | 肉みそうどん きぬあげのねぎ醤油かけ ツナポテトサラダ | がたにく みそ きぬあげ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん,にら | にんにく,しょうが たまねぎ,たけのこ しいたけ,ねぎ きゅうり,キャベツ | うどん でんぶ,さとう じゃがいも | こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ | 636 kcal 29.1 g 24.7 g 2.4 g | 787 kcal 35.9 g 29.6 g 2.9 g | 鬼無里の給食のうどんは、とても「コシ」が強いので、ツルツル飲まずに良くカマカメ。 |
| 24水 | 麦ご飯 | ○ | わかめスープ にじますのフライ くずきりつるりんサラダ | とりにく とうふ にじます(魚) たまご かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ,えのき はくさい,きゅうり キャベツ | むぎごはん こむぎ,ばんこ くずきり,さとう | こめあぶら ごまあぶら ごま | 632 kcal 24.4 g 18.2 g 2.1 g | 800 kcal 30.0 g 21.3 g 2.8 g | 長野県産の「にじます」をフライでいただきます。 |
| 25木 | コッパパン | ○ | 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,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 | コッパパン ぎょうざのかわ こめこ | こめあぶら オリーブ油 | 591 kcal 26.4 g 18.8 g 3.0 g | 733 kcal 32.3 g 22.5 g 3.8 g | 食べて応援! フランス |
| 26金 | 麦ご飯 | ○ | 信州ポークきのこカレーライス スパゲティサラダ メロン | がたにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん,トマト | しょうが,にんにく たまねぎ,エリンギ しめじ,えのき キャベツ,きゅうり メロン | むぎごはん じゃがいも スパゲッティ | こめあぶら ドレッシング | 787 kcal 28.6 g 19.3 g 1.7 g | 857 kcal 32.5 g 22.2 g 2.1 g | 長野市産のしめじ・エリンギ、鬼無里産のえのきだけの入ったカレーです。 |
| 29月 | 麦ご飯 | ○ | 豆乳入りみそ汁 豚肉とたけのこの炒め物 のりっこサラダ | あぶらあげ とうふ,みそ とうふ がたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ のり | にんじん | たまねぎ,にんにく しょうが,たけのこ しめじ,キャベツ もやし,きゅうり うめ | むぎごはん じゃがいも さとう,でんぶ | こめあぶら ごまあぶら | 612 kcal 28.9 g 18.8 g 2.3 g | 777 kcal 35.8 g 22.5 g 2.9 g | いつものみそ汁に豆乳を入れて、コクのあるまろやかなみそ汁に仕上げます。 |
| 30火 | 麦ご飯 | ○ | ふわふわかきたま汁 赤魚とごぼうの甘辛和え たくあん和え | とりにく たまご あかう(魚) | ぎゅうにゅう | にんじん,こまつな | たまねぎ,えのき ごぼう,キャベツ もやし,きゅうり たくあん レモンかじゅう | むぎごはん でんぶ,ふ さとう | こめあぶら | 609 kcal 27.7 g 17.7 g 2.3 g | 773 kcal 34.2 g 20.6 g 2.7 g | かきたま汁に「小切り麩」を入れて、さらにふわふわな汁になります。 |

☆ 献立は都合により変更になることがあります



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

6月は、梅雨の時期で、食中毒に気を付けなくてはなりません。保健指導では、歯科衛生士さんのお話を聞くチャンスもあります。

また、6月11日(木)から始まるサッカーの世界カップにちなんで、応援献立も取り入れています。

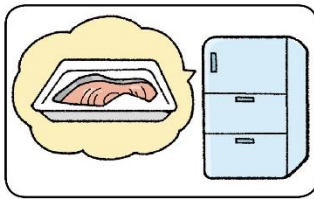
◆食中毒予防の3原則◆

つけない



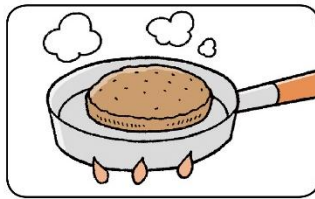
手には雑菌がついていきます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音ははっきり
- 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〉

歯を強くする
カルシウムが多い食品

- 牛乳
- ヨーグルト
- 納豆
- 小魚
- こまつな

6月は食育月間です

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。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



食べて学ぼう! 世界の食文化!



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。

今回はメキシコの「タコスの具」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

タコスは、メキシコを代表する料理の一つで、どうもろこしの粉を薄くのばして焼いた生地「トルティーヤ」に、肉や野菜などさまざまな具やソースを包んで食べる料理です。給食では、肉や玉ねぎを炒め、トマトケチャップやチリパウダーで味付けをした「タコスの具」を作ります。チリパウダーに入っているトウガラシは、メキシコ料理にかかせません。爪くらい小さなものから、手のひらくらい大きなものまであります。色は赤、黄、緑などさまざまです。辛いものだけでなく、甘みが強いものもあり、料理によって使い分けます。



メキシコ合衆国ってどんな国?



- ◆首都:メキシコシティ
- ◆面積:約196万平方k m (日本の約5倍の広さ)
- ◆人口:約1億2,601万人

メキシコは、オルメカ、マヤ、アステカといった文明が栄えた地で、当時を伝える遺跡がたくさん残っています。

また、ストリートサッカーが盛んで、未来のスターを夢見ている子がたくさんいます。今年のサッカーワールドカップは、6月11日から7月19日に、メキシコ・アメリカ・カナダの3カ国で開催され、48チームが出場します。

作ってみよう! 『タコスの具』

| (切り方) | 4人分 | 作り方 |
|-------------|--------|--|
| 炒め油 | 小さじ1 | ① 油で、にんにくを炒め、焦げないうちに玉ねぎを加え、じっくり炒める。 |
| にんにく(みじん切り) | 1/2かけ | |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 200g | |
| 牛・豚合びき肉 | 200g | ② 合いびき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、調味料Aを加えて煮込む。 |
| 赤ワイン | 小さじ1 | ③ 塩コショウで、味をととのえたら、出来上がりです |
| 三温糖(砂糖) | 小さじ1/3 | |
| ケチャップ | A | ☆ 給食では合いびき肉を使いましたが、豚のひき肉だけ(牛のひき肉だけ)でもおいしくできます。 |
| 中濃ソース | 大さじ2 | ☆ 水分が多い場合は、少量の小麦粉をふって加熱してください。 |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| チリパウダー | 小さじ1/2 | ☆ 給食の分量なので、お好みでアレンジしてください。 |
| 塩コショウ | 少々 | ☆ ご飯と一緒に食べてもおいしいですよ。 |