



6月 予定献立 戸隠小学校

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちやにくになるもの(あか)		からだのちょうしをよくするもの(みどり)		はたらくちからやたいおんになるもの(きいろ)		栄養価		一口メモ
				さかな	ぎゅうにゆう	りよくおう	そのたのやさ	ごはん・パン・めん	あぶら	たんぱく質	脂質	
1月	むぎごはん	○	はるさめスープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ	ぶたにく もめんとうふ ツナフレック	ぎゅうにゆう かいそう	にんじん こまつな にら	ほししいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	740 kcal 30.9 g 29.1 g 1.9 g	まーぼー豆腐は、ちゅうごくりょうりの1つです。とうふとひきにく、ねぎなどをいためて、あじをつけ、とろみをつけます。
2火	コッパン	○	ポークビーンズ アスパラとささみのサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ベーコン ささみ	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん パセリ	アスパラガス きゅうり キャベツ コーン パイン缶 みかん缶 ナタデココ		コッパン じゃがいも さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	736 kcal 34.9 g 29.5 g 2.3 g	ポークビーンズのだいたいで、ヨーグルトあえのヨーグルトにはカルシウムがたっぷりです。
3水	はつがけんまいごはん	○	【かみかみこんだて】 あつあげのみそしる ししやも(魚)のフライ きりほしだいのもの	あつあげ たまご さつまあげ	ぎゅうにゆう ししやも	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ きりほしだいのもの にんにく		はつがけんまいごはん パン さとう	ごまあぶら	710 kcal 32.0 g 22.0 g 2.4 g	6月4日から10日は「はとくちのけんこうしゅうかん」です。かみかみこたえがあり、カルシウムたっぷりのこんだてです。
4木	むぎごはん	○	たけのこ汁(サバ缶) ジンジャーポーク こんぶあえ	サバのかんづめ ぶたにく	ぎゅうにゆう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ	きゅうり	むぎごはん さとう	ごまあぶら	602 kcal 27.2 g 18.8 g 1.8 g	たけのこ汁は、ながのけんの「きょうどりょうり」です。たけのこさばかんにて、みそしるのようにしあげます。
5金	むぎごはん	○	かぶのすましじる ハンバーグおろしソース みそドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく もめんとうふ たまご	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	かぶ えのきたけ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり		むぎごはん パン さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	637 kcal 27.2 g 18.9 g 1.8 g	だいこんおろしでさっぱりとたべられるハンバーグは、あつじきにぴったりです。
8月	むぎごはん	○	たまごいりちゅうかコーンスープ ユーリンチー ちゅうかサラダ	いとまほこ たまご とりにく ハム	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ コーン ねぎ キャベツ	きゅうり もやし	むぎごはん かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	665 kcal 28.1 g 18.2 g 1.9 g	ユーリンチーはちゅうごくはっしょうで、あげたとりにくはねぎのはいったあまずっぱいタレをかけてたりょうりです。
9火	スパゲッティ	○	ミートソース ジャーマンポテト ひじきのサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく セロリ しめじ キャベツ	きゅうり コーン	スパゲッティ じゃがいも さとう	ごまあぶら むえんバター	709 kcal 32.1 g 23.2 g 2.2 g	ひじきには、みなさんの「ほね」や「は」をつよくする『カルシウム』がたっぷりです。
10水	むぎごはん	○	わかめスープ ちゅうかどんのぐ ほうれんそうのいそまヨサラダ	ぶたにく いわし いか うずらたまご	ぎゅうにゆう しらすほし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えのきたけ しょうが たけのこ もやし	はくさい チンゲンさい キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	ごま ノンエッグマヨネーズ	612 kcal 28.5 g 19.8 g 2.1 g	ちゅうかどんのぐには、ぶたにく、えび、いか、うずらのたまご、はくさいやにんじんなどたっぷりのぐをいれてつくりまします。
11木	むぎごはん	○	【にゅうばいこんだて】 さわにわん いわし(魚)のかばやき ばいにくあえ あじさいゼリー	ぶたにく いわし	ぎゅうにゆう かんてん	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ ごぼう しょうが だいこん	きゅうり ねりうめ	むぎごはん ごまご さとう にゅうさんきんいん りょう	ごまあぶら ごまあぶら	627 kcal 26.1 g 17.4 g 2.0 g	「にゅうばい」は、こよみのうえでの『つゆいり』です。つゆのじきにさく、あじさいのゼリーをデザートにていきょうします。
12金	とがくしのごはん	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 ぐだくさんみそしる とりにくとこおりと豆腐のあげに おまめのサラダ	あぶらあげ とりにく こおりと豆腐 だいたい ひよこまめ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが えだまめ	コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	ごまあぶら	696 kcal 29.7 g 21.4 g 1.9 g	きょうは、「とがくし」でそだった「おこめ、だいたい、みそ」をたっぷりつかいます。ちいきのしよくざいにかんしやしていただきまします。
15月	むぎごはん	○	キムチスープ レバーとポテトのカリーあげ ほうれんそうともやしのナムル	ぶたにく もめんとうふ ぶたレバー	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう にら	はくさい えのきたけ しょうが きゅうり もやし		むぎごはん はるさめ さとう じゃがいも かたくりこ ごまご	ごま ごまあぶら	616 kcal 30.3 g 14.3 g 2.0 g	レバーが食べやすくなるよう、ポテトといっしょにあげて、カレーふうみにしあげます。レバーをたべてスタミナをつけましよう！
16火	コッパン	○	キャロットポタージュ とりにくのレモンソース こざかなとチーズのサラダ あんずジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう サイコロチーズ しらす干し	にんじん パセリ	たまねぎ コーン レモン きゅうり キャベツ		コッパン かたくりこ さとう あんずジャム	ごまあぶら ごまあぶら	724 kcal 31.4 g 29.1 g 2.3 g	ながのけんは、「あんず」のせいさんりょうが、ぜんごく2位です。あんずジャムのあまずっぱいあじをたのしんでください。
17水	むぎごはん	○	こんさいじる シルバーのオイルやき こまつなごまあえ	とりにく シルバー	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ たまねぎ	もやし はくさい にんにく	むぎごはん さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	611 kcal 27.7 g 19.4 g 1.7 g	こまつなは、カルシウムがたっぷりのやさしいです。りよくおうしよくやさいにぶるいされまします。
18木	むぎごはん	○	ハヤシソース フライビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん トマト プロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり		むぎごはん さとう	ごまあぶら オリーブオイル	733 kcal 29.5 g 24.6 g 2.1 g	とがくしのだいたいをかりかりにあげて、さとう・しお・あおのりからめたフライビーンズです。
19金	むぎごはん	○	【しよくいくのひこんだて】 こまつなとあぶらあげのみそしる こおりと豆腐のわふうグラタン カリポリつけ	あぶらあげ こおりと豆腐 とりにく	ぎゅうにゆう チーズ なまクリーム	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ だいこん きゅうり		むぎごはん ごまご さとう	ごまあぶら むえんバター	799 kcal 33.2 g 32.1 g 2.1 g	まいつき19日は「しよくいくのひ」です。あぶらあげやみそ、こおりと豆腐などながのけんさんのしよくざいをたくさんししようします。
22月	むぎごはん	○	ごもくスープ やきにくどんのぐ はるさめサラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう	チンゲンさい にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ		むぎごはん はるさめ	ごま ごまあぶら ごまあぶら	623 kcal 27.3 g 17.5 g 1.8 g	とりにく、チンゲンさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけの5しゆるいのぐをいれた「ごもく」スープです。
23火	ピタパン	○	【たべてまなぼう！ 世界のしよくぶんか〜メキシコ〜】 メキシコふうチキンスープ タコスのご Mexican サラダ	とりにく ぶたにく だいたい ひよこまめ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく コーン きゅうり レッドキャベツ	キャベツ レモン	ピタパン じゃがいも	オリーブオイル ごまあぶら	683 kcal 34.6 g 27.5 g 2.3 g	きょうは、メキシコりょうりです。メキシコりょうりのひとつである「タコス」のごをピタパンにはさんで食べてみてください。
24水	むぎごはん	○	じゃがいものみそしる とうふナゲット あおじそふうみあえ	あぶらあげ もめんとうふ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな パセリ あおじそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン		むぎごはん じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	610 kcal 23.6 g 19.3 g 1.9 g	とうふナゲットは、とりにく、にんじん、パセリ、を混ぜてかたちをつくり、あげます。ケチャップをつけてたべてください。
25木	エビピラフ	○	やさいスープ せんぎりポテトサラダ こめこのおとうふドーナツ	えび とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな あかパプリカ	にんにく たまねぎ パプリカ えのきたけ キャベツ きゅうり	レモン	こめ じゃがいも さとう かたくりこ こめこ	オリーブオイル ごまあぶら	653 kcal 22.4 g 16.8 g 2.0 g	じゃがいもをせんぎりにしたサラダです。シャキシャキとしたしよっかんをたのしんでたべてください。
26金	むぎごはん	○	みそいなかじる アジ(魚)のうめみそやき キャベツのごますあえ	こおりと豆腐 アジ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ねりうめ		むぎごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	571 kcal 27.4 g 14.6 g 2.0 g	アジは5〜7月に旬を迎えます。あつひにもさっぱりとたべられるよう、うめみそをのせてやきます。
29月	むぎごはん	○	かぶのわふうじる あつあげのにくみそがけ うめふうみあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	しめじ かぶ はくさい しょうが だいこん きゅうり	ねりうめ	むぎごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら	594 kcal 26.6 g 17.2 g 1.9 g	かぶは、ねっごがたんしよくやさしい、はっばくときがりよくおうしよくやさいにぶるいされまします。
30火	コッパン	○	レタスとトマトのスープ ほうれんそうのキッシュ コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゆう なまクリーム チーズ	トマト にんじん ほうれんそう	レタス たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり		コッパン さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	627 kcal 28.1 g 27.2 g 2.5 g	しよさいの『キッシュ』はフランスうまれのたまごりょうりです。きゅうしよくのキッシュにはてつぶんたっぷりのほうれんそうをいれてつくりまします。

☆献立は都合により、変更することがあります。



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		栄養価 1種1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)				
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類			
1月	麦ご飯	○	春雨スープ 麻婆豆腐 ごぼうサラダ	豚肉 木綿豆腐 ツナフレーク	牛乳	人参 小松菜 なら	干し椎茸 ねぎ たけのこ にんにく 生姜 玉ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり	麦ご飯 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま ノンエツ グマヨ ネーズ	888 kcal 37.1 g 34.9 g 2.2 g	麻婆豆腐は中国の四川料理の一つです。豆腐とひき肉、ねぎなどを唐辛子や味噌で炒め煮しとろみをつけました。
2火	コッペパン	○	ポークビーンズ アスパラとささみのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン ささみ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	アスパラガス きゅうり キャベツ コーン パイン缶 みかん缶 ナタデココ		コッペパン じゃがいも 砂糖	米油 ノンエツ グマヨ ネーズ	883 kcal 42.9 g 35.4 g 2.8 g	ポークビーンズの大豆と、ヨーグルトあえのヨーグルトにはカルシウムがたっぷりです。
3水	発芽玄米ご飯	○	【かみかみ献立】 厚揚げのみそ汁 ししゃものフライ 切干大根の煮物	厚揚げ たまご さつま揚げ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ 切干大根 こんにゃく		発芽玄米ご飯 パン粉 砂糖	米油	852 kcal 38.4 g 26.4 g 2.8 g	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。今週はカルシウムが多く、かみかみのある食材を取り入れ、「歯」について考えられる献立を考えました。
4木	麦ご飯	○	たけのこ汁(サバ缶) ジンジャーポーク 昆布和え	サバ缶 豚肉	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ 生姜 キャベツ		麦ご飯 砂糖	ごま油	722 kcal 32.6 g 22.6 g 2.1 g	たけのこ汁は、長野県の郷土料理です。淡竹(はちく)とサバ缶を煮て、みそ汁のように仕上げます。
5金	麦ご飯	○	かぶのすまし汁 ハンバーグおろしソース みそドレッシングサラダ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 ひじき	人参	かぶ えのきたけ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり		麦ご飯 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま 米油	764 kcal 32.6 g 22.7 g 2.1 g	大根おろしでさっぱりと食べられるハンバーグは、暑い時期にぴったりです。
8月	麦ご飯	○	卵入り中華コンスープ 油淋鶏 中華サラダ	糸かまぼこ たまご 鶏肉 ハム	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 きゅうり えのきたけ コーン ねぎ キャベツ		麦ご飯 片栗粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	798 kcal 33.7 g 21.8 g 2.2 g	油淋鶏は中国が発祥の料理で、揚げた鶏肉に刻んだねぎの入った甘酸っぱいタレをかけた料理です。
9火	スパゲッティ	○	ミートソース ジャーマンポテト ひじきのサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン にんにく セロリ しめじ キャベツ		スパゲッティ じゃがいも 砂糖	米油 無塩バター	850 kcal 38.5 g 27.8 g 2.6 g	ひじきには、みなさんの骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」や、お腹の調子を整える「食物繊維」がたっぷりです。
10水	麦ご飯	○	わかめスープ 中華丼の具 ほうれん草の磯マヨサラダ	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 しらす干し わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 チンゲン菜 えのきたけ キャベツ 生姜 たけのこ もやし		麦ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ノンエツ グマヨ ネーズ	734 kcal 34.2 g 23.7 g 2.5 g	わかめは、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルがたっぷりです。6つの食品群では2群に分類されます。
11木	麦ご飯	○	【入梅献立】 沢煮椀 いわしの蒲焼き 梅肉和え あじさいゼリー	豚肉 いわし	牛乳 寒天	人参	たけのこ えのきたけ 玉ねぎ ごぼう 生姜 大根	きゅうり ねり梅	麦ご飯 小麦粉 砂糖 乳酸菌飲料 ぶどうジュース	米油 ごま油	752 kcal 31.3 g 20.8 g 2.4 g	入梅は、暦の上での梅雨入りです。入梅にちなみ、梅肉あえとあじさいゼリーをつくりまします。
12金	戸隠米ごはん	○	【地域食材の日献立】 具だくさんみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 お豆のサラダ	油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 大豆 ひよこ豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 枝豆	コーン きゅうり キャベツ	戸隠米ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖	米油	835 kcal 35.6 g 25.6 g 2.2 g	戸隠産のお米、みそ、大豆をたっぷり使用して作ります。また、主菜の凍り豆腐は長野県の特産品です。
15月	麦ご飯	○	キムチスープ レバーとポテトのカリー揚げ ほうれん草ともやしのナムル	豚肉 木綿豆腐 豚レバー	牛乳	人参 ほうれん草 なら	えのきたけ 白菜 生姜 きゅうり もやし		麦ご飯 はるさめ 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油	739 kcal 36.3 g 17.2 g 2.4 g	レバーが食べやすくなるようにポテトと一緒に揚げ、カレー風味に味付けします。鉄分たっぷりの献立です。
16火	コッペパン	○	キャロットポタージュ 鶏肉のレモンソース 小魚とチーズのサラダ あんずジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳 サイコロチーズ しらす干し	人参 パセリ	玉ねぎ コーン レモン果汁 きゅうり キャベツ		コッペパン 片栗粉 砂糖 あんずジャム	米油 ごま油	868 kcal 37.6 g 34.9 g 2.7 g	長野県は、青森県の次にあんずの生産量が多い県です。旬の味覚、あんずのジャムをつけてパンをいただきます。
17水	麦ご飯	○	根菜汁 シルバー(魚)のホイル焼き 小松菜のごま和え	鶏肉 シルバー	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ 玉ねぎ	もやし 白菜 こんにゃく	麦ご飯 砂糖	ごま ノンエツ グマヨ ネーズ	733 kcal 33.2 g 23.2 g 2.0 g	小松菜は、カルシウムがたっぷりの野菜です。緑黄色野菜に分類されます。
18木	麦ご飯	○	ハヤシソース フライビーンズ グリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 あおりの	人参 トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり		麦ご飯 砂糖	米油 オリーブ油	879 kcal 35.4 g 29.5 g 2.5 g	フライビーンズは、戸隠産の大豆をカリカリに揚げて、あおりのと砂糖、塩をからめます。
19金	麦ご飯	○	【食育の日献立】 小松菜と油揚げのみそ汁 凍り豆腐の和風グラタン カリポリ漬け	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	小松菜 ほうれん草 人参	玉ねぎ えのきたけ しめじ 大根 きゅうり		麦ご飯 小麦粉 砂糖	米油 無塩バター	958 kcal 39.8 g 38.5 g 2.5 g	6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日です。油揚げやみそ、凍り豆腐など長野県産の食材をたっぷり使った献立です。
22月	麦ご飯	○	五目スープ 焼肉丼の具 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	チンゲン菜 人参	玉ねぎ たけのこ えのきたけ 生姜 きゅうり キャベツ		麦ご飯 春雨	ごま ごま油 米油	747 kcal 32.7 g 21.0 g 2.1 g	鶏肉、チンゲン菜、玉ねぎ、にんにく、えのきたけの5種類の具材をいれた「五目」スープです。
23火	ピタパン	○	【食べて学ぼう！世界の食文化 メキシコ】 メキシコ風チキンスープ タコスの具 メキシカンサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ セロリ にんにく コーン きゅうり レッドキャベツ	キャベツ レモン汁	ピタパン じゃがいも	オリーブ 米油	819 kcal 41.5 g 33.0 g 2.8 g	今回は、メキシコです。メキシコを代表する料理のひとつである「タコス」の具をピタパンにはさんで食べてみてください。
24水	麦ご飯	○	じゃがいものみそ汁 豆腐ナゲット 青じそ風味和え	油揚げ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 パセリ 青じそ粉	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン汁		麦ご飯 じゃがいも 片栗粉	米油	732 kcal 28.3 g 23.1 g 2.2 g	豆腐のナゲットは、鶏ひき肉と木綿豆腐、人参、パセリ、玉ねぎを混ぜ合わせて揚げました。ケチャップをつけて食べてください。
25木	エビピラフ	○	野菜スープ 干切りポテトサラダ 米粉のおとうふドーナツ	えび 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ 黄パプリカ えのきたけ キャベツ きゅうり	レモン	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米粉	オリーブ 米油	783 kcal 26.8 g 20.1 g 2.4 g	じゃがいもを干切りにしたサラダです。シャキシャキとした食感を楽しんで食べてください。
26金	麦ご飯	○	みそ田舎汁 アジの梅みそ焼き キャベツのごま酢和え	凍り豆腐 アジ	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ねり梅		麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	685 kcal 32.8 g 17.5 g 2.4 g	5月から7月に旬を迎えるアジは脂がのってとても美味しいです。暑い日にもさっぱりと食べられるよう、梅みそをのせて焼きます。
29月	麦ご飯	○	かぶの和風汁 厚揚げの肉みそがけ 梅風味和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	しめじ ねり梅 かぶ 白菜 生姜 大根 きゅうり		麦ご飯 片栗粉 砂糖	米油	712 kcal 31.9 g 20.6 g 2.2 g	かぶは、根の部分が淡色野菜、葉と茎の部分が緑黄色野菜に分類されます。すまし汁には根も葉も使用しています。
30火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ ほうれん草のキッシュ コールスローサラダ	豚肉 ベーコン たまご	牛乳 生クリーム チーズ	トマト 人参 ほうれん草	レタス 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり		コッペパン 砂糖	米油 ノンエツ グマヨ ネーズ	752 kcal 33.7 g 32.6 g 3.0 g	主菜の『キッシュ』はフランス生まれのたまご料理です。給食のキッシュには鉄分たっぷりのほうれん草をいれて作ります。

戸隠中学校 食育週間



食育だより6月

長野市戸隠学校給食共同調理場

今月の給食目標 骨や歯をじょうぶにしよう

6月は食育月間です

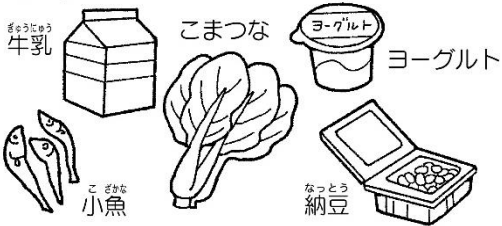
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



ゆっくりよく噛んで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかり噛むために大切です。丈夫で健康な歯と噛む力をつけるために、白頃からよく噛んで食べる習慣をつけるといいですね。

【歯を強くするカルシウムが多い食べ物】

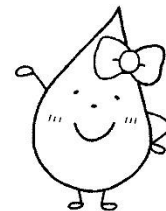


歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



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、と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？

参考：外務省 HP



- ◆首都：メキシコシティ
- ◆面積：約196万平方km (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。