



6月の献立表

令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	献立名		ひとくちメモ	食品の種類とはたらき						栄養価	
	<ul style="list-style-type: none"> ・主食 ・主菜 ・副菜 ・汁物 ・(デザート) 	牛乳		体(血・肉・骨)を作る		体の調子を整える		体温や力のもとになる		小学校	中学校
				もとなる	あか	みどり	なる	きいろ	1群 たんぱく質		
1火	ツナマヨトースト 春雨サラダ オニオンスープ	☆	「ツナマヨ」をパンにぬって焼いた「ツナマヨトースト」です。人気メニューになると嬉しいです!	ツナ ハム	牛乳	パセリ にんじん こまつな	玉葱 コーン キャベツ きゅうり えのきたけ	パン はるさめ	マヨネーズ ごま油 ごま	E670kcal P 22.2g F 30.4g 塩2.6g	E848kcal P 27.1g F 38.0g 塩3.5g
2水	ごはん 白身魚のエスカベッシュ ポテトのカレー炒め キャベツとコーンのスープ	☆	「エスカベッシュ」は油で揚げた魚の上に野菜で作った「ラビゴットソース」をかけて頂く料理です。	ホキ(魚) ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	米 麦 薄力粉 さとう じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	E663kcal P 27.6g F 19.9g 塩2.1g	E820kcal P 31.0g F 23.7g 塩2.6g
3木	ごはん 中華風炒り豆腐 即席漬け かぶのみそ汁	☆	いつもの炒り豆腐とは雰囲気変わった「中華風炒り豆腐」です。歯ごたえの良かったけのこや香りづけにごま油が入ります。	木綿豆腐 とりにく たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぶ(葉)	竹ノ 椎茸 きゅうり キャベツ かぶ(根) えのきたけ	米 麦 こんにやく さとう	ごめ油 ごま油 ごま	E599kcal P 25.0g F 19.2g 塩2.2g	E751kcal P 31.0g F 23.0g 塩2.8g
4金	<運動会応援献立> チキンソースカツ丼 ゴマネーズあえ すまし汁 桃のゼリー	☆	小学生の運動会の応援献立です。かいっぱい頑張ることが出来るように縁起をかついだ必勝メニューです。健闘をお祈りしています!	とりにく たまご かにかま なると	牛乳 昆布 アガー	にんじん ほうれん草 みつば	キャベツ はくさい 玉ねぎ えのきたけ 桃ジュース	米 麦 薄力粉 パン粉 さとう ナタデココ	ごめ油 ごま マヨネーズ	E703kcal P 30.6g F 19.3g 塩2.1g	E868kcal P 34.9g F 23.1g 塩3.0g
7月	※小学校 欠食 ごはん 和風ハンバーグ 納豆あえ 玉ねぎと凍り豆腐のみそ汁	☆	ハンバーグは子どもからお年寄りまでみんなが大好きなお料理ですね。ドイツの都市ハンブルクが名前の由来と言われています。今日は和風に仕上げます。	木綿豆腐 とりにく たまご ちりめん 納豆 みそ 凍り豆腐	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ ごぼう だいこん きゅうり えのきたけ	米 麦 パン粉 片栗粉 さとう	ごめ油	E611kcal P 27.7g F 17.7g 塩1.5g	E765kcal P 34.3g F 21.0g 塩2.1g
8火	<中学2年生 希望献立> 抹茶揚げパン 鶏肉のオレンジ焼き 海藻サラダ かぼちゃのポタージュ	☆	中学2年生の希望献立です。希望の中には豪華なメニューが多く書いてあり、パワフルさを感じました!楽しんで食べて下さいね。	とりにく かにかま	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ	マールト キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン さとう 米粉	ごめ油 ごま油 バター	E834kcal P 33.2g F 30.8g 塩3.7g	E901kcal P 35.1g F 33.7g 塩4.4g
9水	ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢あえ 豆腐となめこのみそ汁	☆	「肉じゃが」は和食を代表する料理の一つです。家庭によって様々なアレンジがあり、「おふくろの味」の代表格でもあります。	ぶたにく 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 大根 ねぎ なめこ	米 麦 しらたき じゃがいも さとう 片栗粉	ごめ油	E581kcal P 22.0g F 13.6g 塩1.7g	E731kcal P 27.3g F 15.8g 塩2.2g
10木	※小6 欠食 ごはん エビとイカのチリソース煮 大根サラダ ワンタンスープ	☆	トマトケチャップやトウバンジャンを使って作るチリソース煮です。組み合わせも中華料理風に合わせました。	エビ イカ かにかま ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草 チンゲン菜	玉葱 椎茸 ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 片栗粉 さとう ワンタン	ごめ油 マヨネーズ ごま	E633kcal P 25.9g F 16.3g 塩2.4g	E800kcal P 32.7g F 19.4g 塩3.2g
11金	<地域食材の日> きびごはん きのこごぼうの煮物 千草あえ たけのこ汁	☆	長野県産の食材をたっぷり使って作る「地域食材の日」です。たけのこ汁には大岡産の生たけのこが入る予定でいます。季節限定のお料理を味わってください。	厚揚げ たまご さば 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな さやいんげん	エリンギ しめじ ごぼう もやし キャベツ 竹ノ ねぎ えのきたけ	米 麦 きび こんにやく さとう	ごめ油	E571kcal P 22.7g F 17.0g 塩1.9g	E717kcal P 27.9g F 20.1g 塩2.5g
14月	ごはん 厚揚げのごまみそがけ 和風あえ かきたま汁	☆	県産大豆を使って作られた厚揚げを使います。香ばしいごまみそだれがごはんによく合い、食がすすみます。	厚揚げ 卵 みそ ハム かつお節 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	ごま	E659kcal P 28.7g F 23.9g 塩2.0g	E782kcal P 33.0g F 35.9g 塩2.5g
15火	ピザドックパン カレーサラダ チンゲン菜のスープ	☆	カレーサラダはブロッコリーや人参、大豆、ひじきが入るので彩り良く栄養満点のサラダになっています。	ウインナー 大豆 凍り豆腐	牛乳 チーズ ひじき	パセリ にんじん ブロッコリー チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ レモン きくらげ 白菜 ねぎ	パン	オリーブ油 マヨネーズ ごま油	E745kcal P 31.7g F 30.0g 塩3.6g	E794kcal P 33.8g F 32.9g 塩4.1g
16水	ごはん いわしの香り揚げ 青菜のえのきあえ わかめのみそ汁	☆	「いわし」は日本人にとってなじみの深い魚です。気温が高くなるにつれて脂がのり美味しくなる魚です。	いわし(魚) かつお節 みそ	牛乳 わかめ	こまつな チンゲン菜 にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも	ごめ油	E615kcal P 22.8g F 19.1g 塩2.1g	E779kcal P 26.8g F 24.4g 塩2.9g
17木	チキンとアスパラの クリームスパゲティー キャベツとほうれん草のごまあえ 青のりポテト	☆	ホワイトソースをからめて頂くスパゲティーです。彩り良い野菜も入り、見た目にも食欲をそそります。	とりにく	牛乳 青のり	にんじん アスパラガス ほうれん草	玉ねぎ エリンギ キャベツ	パゲティー 米粉 さとう じゃがいも	バター ごま ごめ油	E648kcal P 26.5g F 16.7g 塩1.6g	E818kcal P 33.1g F 19.8g 塩2.2g
18金	<オリパラ食べ歩きツアー> ごはん ツナ入りたまご焼き グリーンサラダ ビーフカラंगा	☆	東京オリンピック・パラリンピックに向けて世界の国々の料理を紹介する「オリパラ食べ歩きツアー」、今回の舞台はケニアです。	たまご ツナ ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー トマト ピーマン	ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごめ油	E649kcal P 26.0g F 23.0g 塩1.8g	E818kcal P 32.5g F 28.0g 塩2.3g

ケニア料理

21月	ごはん 凍り豆腐のはさみ煮 ほうれん草ともやしのお浸し 油揚げとわかめのみそ汁	☆	調理員さん一押しメニュー、凍り豆腐に鶏ひき肉を挟み、だし汁で煮込んだ「凍り豆腐のはさみ煮」です。	凍り豆腐 とりにく かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう	ごま油	E573kcal P 24.1g F 17.0g 塩2.1g	E699kcal P 28.3g F 19.0g 塩2.5g
22火	<カミカミメニュー> 米粉パン さつまいもと大豆の揚げ煮 ツナサラダ 白菜と肉団子のスープ	☆	小・中学校ともに「歯と口の健康週間」になっていきますので週間にちなんで「カミカミメニュー」です。よく噛んで頂きましょう。	大豆 ツナ 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ 白菜 しょうが 竹ノ 椎茸	米粉パン 片栗粉 さつまいも さとう はるさめ	ごめ油 ごま ごま油	E792kcal P 34.9g F 28.6g 塩2.8g	E884kcal P 38.5g F 33.2g 塩3.2g
23水	ごはん 豚肉の生姜焼き 磯の香あえ 豆腐とにらのみそ汁	☆	「豚肉の生姜焼き」は人気料理の一つです。生姜の成分が肉の臭みを取り、やわらかく仕上げてくれます。	ぶたにく ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん にら	生姜 白菜 キャベツ しめじ えのきたけ	米 麦 マヨネーズ	E614kcal P 29.3g F 19.4g 塩1.7g	E734kcal P 32.5g F 21.5g 塩2.1g	
24木	タンタン麺 レモンドレッシングサラダ ころころまんてん黒豆	☆	鶏ガラでとったスープと豚ひき肉、みそ、ごま、唐辛子、生姜、にんにくなどで作るタンタン麺です。ピリ辛味が食欲をそそります。	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	マヨネーズ 椎茸 ねぎ しょうが にんにく キャベツ レモン きゅうり	中華めん さとう 片栗粉	ごめ油 ごま	E706kcal P 26.0g F 24.7g 塩2.6g	E748kcal P 31.4g F 22.1g 塩3.2g
25金	<カミカミメニュー> ごはん 鯖の竜田揚げ カミカミサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	☆	「さきいか」を入れて作る「カミカミサラダ」です。かめばかむほど美味しくなるので、よくかんでいただきます。	さば(魚) さきいか 凍り豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	にんにく きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう	ごめ油 ごま油 ごま	E520kcal P 16.7g F 15.0g 塩1.8g	E800kcal P 32.0g F 27.3g 塩2.5g
28月	マーボー丼 ナムル わかめスープ	☆	おかずとして登場する「麻婆豆腐」を「丼」にして頂きます。雰囲気が変わると特別に食欲も沸きますね。	木綿豆腐 ぶたにく 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 生姜 マヨネーズ 椎茸 ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	ごめ油 ごま油 ごま	E566kcal P 22.2g F 16.8g 塩2.5g	E710kcal P 27.1g F 19.8g 塩3.3g
29火	コッペパン ポテトチーズ焼き ミモザサラダ 大根スープ	☆	「ミモザサラダ」は「ミモザの花」に見立てて作るサラダです。ミモザの黄色い花は炒り卵で表現します。	ベーコン たまご	牛乳 チーズ 昆布	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり 椎茸 大根	パン じゃがいも こんにやく	ごめ油 オリーブ油	E680kcal P 26.3g F 20.7g 塩3.7g	E733kcal P 28.9g F 22.9g 塩4.2g
30水	<セレクト給食> ごはん 切干大根の煮物 野菜汁 豚肉のチーズロール }より 鮭の香味焼き }一品 フルーツ杏仁プリン }より メロン }一品	☆	「セレクト給食」は好みのメニューを選ぶという楽しさ、喜びを味わうと共に食を選択する力をつけ、食に関して興味関心を高めることをねらいとしています。	ぶたにく さけ(魚) さつま揚げ 凍り豆腐 みそ ゼラチン	牛乳 チーズ ひじき アガー	青じそ にんじん さやいんげん こまつな	にんにく 切干大根 椎茸 ねぎ 白菜 大根 えのきたけ パイン缶 メロン	米 麦 薄力粉 こんにやく さとう	オリーブ油 ごめ油	E660kcal P 30.9g F 18.8g 塩2.2g	E781kcal P 34.3g F 19.8g 塩2.7g

歯を健康にする食生活をしましょう!

☆都合により献立を変更する場合があります

歯は、食べ物を細かくかみ砕き、食べ物の消化・栄養の吸収を助ける大切なはたらきをします。虫歯や歯周病など、歯の病気になる、よくかめないために体に必要な栄養がとれず、成長にまで影響を及ぼすことがあります。

歯周病は生活習慣病のひとつになっていますが、心臓・循環器疾患・糖尿病など、他の生活習慣病にも悪影響を及ぼすことが明らかになってきています。歯の健康を守ることは、健康な体作りをする上でとても大切なことです。

～80歳まで 「8020」
20本以上の歯を保とう～
永久歯は一生使い続けていくとても大切な物です。いつまでも健康な歯で、食事をいただくことが出来るように、虫歯、歯周病にならない食生活を心がけていきましょう。



いつまでも健康な歯を保つための 食生活アドバイス

食後・寝る前のはみがきをしっかりとしよう

歯や歯の間について食べかすをとりのぞきましょう。



食事・間食の時間をきめましょう

だらだらと食べ続けることは、虫歯がしやすい状態になります。食事・おやつは決められた時間に食べましょう。

よくかんで食べましょう

だ液を出すことにより、口の中の食べ物のカスを流したり、ミュータス菌を弱らせ、歯が溶けるのを防ぐはたらきがあります。一口30回を目標に、よくかんで歯や歯茎を丈夫にすることも大切です。

甘いものは控えめに

甘くて、歯に粘着する食べ物(チョコレートなど)や糖分の多い清涼飲料水(ジュースなど)は、最も虫歯の原因になるので控えましょう。

歯を丈夫にする栄養をとろう

歯の材料となるカルシウムの他、歯の土台を作るたんぱく質や、エナメル質、象牙質を作るビタミン類も意識してとりましょう。

梅雨の季節を始め夏場は食中毒が多く発生する季節でもあります。再度、身支度、手洗い、体調管理、食品の管理に注意をして衛生的な食事を心掛けましょう。自分自身だけでなく、周りの人を守ることに繋がります。



ようい、ドン! 「オリパラ食歩きツアー」⑧ ケニア編

「オリパラ食歩きツアー」今月のメニューは、ケニアの「ビーフカラング」です。

「ビーフカラング」は、トマトが入ったスパイシーな味わいが特徴のケニア風ビーフシチューです。ケニアでは家庭料理として食べられています。今回は、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りに、じゃがいもとトマトを角切りにして、牛肉と一緒に煮込みます。ターメリックやコリアンダーパウダーなどで味付けして仕上げました。ひと口食べれば、スパイシーな美味しさが口いっぱいひろがります! たくさん食べてください!



ケニアといえば「陸上競技」が有名で、特に5000mや10000m、マラソンなどの中長距離種目を得意としています。これまでの夏季オリンピックでケニアが獲得した103個のメダルのうち、陸上競技で96個のメダルを獲得しています。日本の代表選手との熱い戦いが楽しみです!

みどりがおかしやがっこう 緑ヶ丘小学校が、一校一国運動でケニアの選手団と交流している様子です。心のこもった応援等で楽しく交流することができました。

