



こんだてひょう



6月の献立のねらい

6月は、「虫歯予防デー」を中心に、不足しがちなカルシウムや鉄分などを強化して、自分の骨や歯を守り育て、良い血液を作って頭や内臓の働き良くしよう！という気持ちを持てるような献立を考えています。しっかり食べて、良い血液と骨太な体をつくりましょう!!

栄養摂取基準目標量		6月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	656	808
たんぱく質	28g	35g	28	34
脂質	14.2g	15.28g	21	24
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.8

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー	
			赤のなかまのたべもの (すくすくレッド)		緑のなかまのたべもの (おたすけグリーン)		黄のなかまのたべもの (ほかほかイエロー)		小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる食品		おもにからだの働きをとのえる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質	小学校	中学校
1 火 南北中	ごはん 豚のくわ焼き 筍の土佐煮 ごぼーる団子煮物汁 麦茶 山麓ヨーグルト	麦茶の日メニュー 熱中症に注意をする季節になりました。麦茶はおすすめの飲み物です。カルシウム補給にヨーグルトを食べましょう。	豚肉 かつお節 油揚げ、ごぼーる(豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、ごぼー)		にんじん、さやえんどう にんじん 大根、干しシタケ		精白米 小麦粉 砂糖 ごま、油 こんにやく、でんぷん しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 27 18 1.6	832 35.1 23.4 2.1
2 水 南北中	ソフト麺(スパゲティ風) ハーブチキン アスパラサラダ ポローニャ風ソース 牛乳	洋風の麺メニュー ミートソースは、野菜や挽肉などを大量に煮込みます。体幹を温め、季節の変わり目の健康を守ります。	鶏肉 豚肉、凍み豆腐 豚レバー 牛乳	パセリ、バジル アスパラガス、ブロッコリー にんじん、トマト缶、パセリ	きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシタケ、	ソフト麺 オリーブ油 オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 33 21 2.2	868 42.9 27.3 2.9	
3 木 南北中	ごはん さごしの西京焼き 焼きそば風切干大根炒め かきたま汁 牛乳	繊維いっぱいメニュー 焼きそば風の切り干し大根炒め、繊維をたくさんとり、体の中をきれいにしよう!	さごし、みそ 豚肉 なると、たまご 牛乳	あおのり にんじん にんじん、小松菜	干しシタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切干大根 玉ねぎ、えのき、	精白米 砂糖 油 油 でんぷん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 27 19 1.7	806 35.1 24.7 2.2	
4 金 南北中	豆ジャコごはん ひじき入り卵焼き かみかみごぼうサラダ じゃがいもと豚のみそ汁 牛乳 虫歯予防レモンゼリー	虫歯予防デーメニュー 6月4日は虫歯予防デーです。歯や骨に良い健康メニューがそろっています。	じゃこ 卵焼き(卵、ひじき、砂糖、にんじん、かつお節エキス) ひたし豆、ハム 豚肉、みそ 牛乳	にんじん にんじん	えだまめ ごぼう、 玉ねぎ、白菜、ねぎ	精白米 砂糖 ごま カレド 野菜入 しらたき じゃがいも、しらたき ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 25 22 1.9	898 32.5 28.6 2.5	
7 月 南北中	ごはん 凍み豆腐と鶏肉のみたらし ひじきとハムのあえもの 麩と野菜のみそ汁 牛乳	黒特産凍み豆腐メニュー 凍み豆腐は、長野県が日本一の生産を誇ります。消費量は大阪府が日本で、高野豆腐とよんでいます。	凍み豆腐、鶏肉 ハム ひじき わかめ 牛乳	にんじん、小松菜 みつば	キャベツ 干しシタケ、玉ねぎ、	精白米 でんぷん、砂糖、水あめ 砂糖 ふ 油、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 27 21 1.9	850 35.1 27.3 2.5	
8 火 南北中	ごはん 鮭の塩焼き 寒天プルプルサラダ 豚汁 牛乳 まんでん黒豆	豆の置きを味わうメニュー 大豆の仲間黒豆は、甘くて高級な豆です。よくかみしめて味わいましょう!	鮭 大豆、 みそ、豚肉 黒豆 牛乳	寒天 にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ 大根、ねぎ、エノケバネスト、ごぼう	精白米 じゃがいも、しらたき ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 33 24 2	898 42.9 31.2 2.6	
9 水 南北中	米粉パン ほうれん草オムレツ チリコンカン オニオンスープ 牛乳	黒野産米粉パンメニュー 長野県産の米粉を使ったパンを味わいましょう。よくかむとふんわり甘さを感じます。	ほうれん草オムレツ(卵、ほうれん草、でんぷん、砂糖、サラダ油) 大豆、レッドキドニー、ひよこペーコン 牛乳	パセリ、トマト缶 パセリ	玉ねぎ、にんにく、セロリ 玉ねぎ、キャベツ、	米粉パン オリーブ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 31 24 3	852 40.3 31.2 3.9	
10 木 南北中	梅の実ごはん 大町黄金しゃも照り焼き ごまポテトサラダ 厚揚げとキャベツみそ汁 牛乳	大町黄金しゃも 「大町黄金しゃも」は、大町市平で飼育されている、北アルプス山麓ブランドの鶏です。	鶏肉 青大豆、ハム 生揚げ、みそ、きなこ 牛乳	にんじん、 小松菜	うめつけ しょうが、 キャベツ、 えのき、	精白米 砂糖、でんぷん ポテト ごま、カレド 野菜入	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 30 18 2.6	818 39 23.4 3.4	
11 金 南北中	ごはん グリーンサラダ 白馬米粉ビーフカレー 美生柑 牛乳	地産地消カレー 給食カレーは、白馬の米からできる米粉のカレーを使って煮込みます。これも地産地消です。	ハム 牛肉 牛乳	小松菜 にんじん、パセリ、トマト缶	キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、美生柑	精白米 じゃがいも、しらたき 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 22 20 2.3	887 28.6 26 3.0	
14 月 南北中	ごはん 豚レバーとポテトのケチャップ揚げ 小松菜ジャコあえ にらたま汁 牛乳	鉄分カルシウム強化 日本の食事は加齢不足といわれます。また、血液をつくる鉄分も不足がちです。レバーやじゃこ、卵で補いましょう。	ミックスビーンズ 豚レバー じゃこ なると、鶏肉、たまご 牛乳	パセリ 小松菜、にんじん にら	にんにく、 キャベツ 玉ねぎ、えのき、	精白米 ポテト、でんぷん、砂糖 油 ごま油 でんぷん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 28 15 2.2	801 36.4 19.5 2.9	

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギーたんぱく質			
			赤のなかまのたべもの (すくすくレッド)		緑のなかまのたべもの (おたけけグリーン)		黄色のなかまのたべもの (ほかけイエロー)		脂質	g		
			おもに体をつくるものとなる食品		おもにからだの働きをととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		塩分相当量	g		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂肪	小学校	中学校		
15 火	ごはん いなだの初夏幽庵焼き 白馬ぶきの煮物 春雨とひき肉のからみそ汁 牛乳	白馬のふきメニュー 白馬のふきは、トロロの傘のような大きな葉の下にできます。梅雨時の白馬の煮物の味です。	いなだ	さつま揚げ	にんじん	干しシイタケ、ふき	春雨	精白米	油	エネルギー	652	848
			豚肉、みそ	牛乳	チンゲン菜	キャベツ、干しシイタケ	油	たんぱく質	27	35.1	脂質	22
16 水	中華めん 鶏の南部焼き 三色中華サラダ 長崎ちゃんぽん汁 牛乳 甘夏ゼリー	月の2回の麺の日 中華麺は、小麦粉を練った中に「かん水（アルカリ性水溶液）」が入り、中華麺特有の色、風味になります。	鶏肉	豚肉、なると、いか	にんじん	きゅうり、大根	中華めん	バター、油、ごま	エネルギー	669	870	
			牛乳	牛乳	チンゲン菜	ツ、玉ねぎ、もやし、干しシイタケ	油、ごま油	たんぱく質	31	40.3	脂質	20
17 木	ごはん アジのマスタードソース 和風ハムサラダ 夏大根とおからみそ汁 牛乳	初夏の魚「鱈」 「鱈」は、6～7月の旬の魚です。昔から和食を支えてきた魚です。これからも大事にしたい魚です。	アジ	ハム	小松菜、にんじん	キャベツ、もやし	精白米	油、バター、ごま	エネルギー	630	819	
			おから、みそ	牛乳	水菜	ごぼう、えのき、大根	砂糖	たんぱく質	26	33.8	脂質	19
18 金	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ 切り干し大豆ツナサラダ ワンタンスープ 牛乳 手けんぴパリッシュ	動物性たんぱく質をとろう 白動物性たんぱく質に頼りすぎの食生活から、植物性のたんぱく質（大豆製品）を増やしてこう！	厚揚げ、豚肉、みそ	ツナ	豚肉	しょうが、にんにく、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ、	精白米	油	エネルギー	693	901	
			牛乳	牛乳	小松菜、にんじん	切干大根、キャベツ	砂糖	たんぱく質	30	39	脂質	26
21 月	ごはん 鯖のみそ煮 チーズイン野菜サラダ さつま汁 牛乳	鯖は血液サラサラ サバの脂は、DHA、EPAが多く血液をサラサラにする自然の薬の効果が、頭の働きを良くします。	さば、みそ	ハム	にんじん、小松菜	しょうが	精白米	油	エネルギー	659	857	
			油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、	大根、えのき、ねぎ	砂糖	たんぱく質	27	35.1	脂質	21
22 火	メキシカンサルサライス スパイシーポーク コーン・クマカサガ レタススープ 牛乳	メキシカンメニュー トマトベースのサルサソースやコーンフレックなど、メキシコ料理の材料で、メキシコの味メニューです。	鶏肉	かまぼこ	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	精白米	油	エネルギー	659	857	
			豚肉	牛乳	にんじん	にんにく、玉ねぎ	砂糖	たんぱく質	27	35.1	脂質	19
23 水	コッパパン（スライス） エビカツ キャベツサラダ ミネストローネスープ 牛乳	セルフサンド コッパパンに切れ目を入れてもらいますので、キャベツやエビカツを自分ではさんで食べましょう。	エビカツ（えび、魚肉すり身、たまねぎ、パン粉、でんぷん）	ベーコン	にんじん	キャベツ、きゅうり	コッパパン	油	エネルギー	662	861	
			チーズ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、セロリ、にんにく、コーン	油	たんぱく質	23	29.9	脂質	25
24 木	ごはん 鶏肉のレモンソース れんこんハムサラダ けんちん汁 牛乳	さわがやレモン味メニュー レモンブームで、クエン酸の糖尿病予防効果やストレス解消にアロマテラピーでも活用されています。	鶏肉	ハム	小松菜、にんじん	しょうが	精白米	油	エネルギー	632	822	
			とうふ、	牛乳	にんじん	れんこん、キャベツ	砂糖	たんぱく質	26	33.8	脂質	19
25 金	ハーブバターライス パコ青菜のおからキッシュ 海草サラダ コーンポタージュ 牛乳	おから活用メニュー 「おから」とは、豆腐を作る時にできる大豆のかすです。でも加ゆみや繊維が多く、健康に良いものです。	ベーコン、たまご、おから、	海草	小松菜	にんにく	精白米	油	エネルギー	676	879	
			豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、にんにく	砂糖	たんぱく質	23	29.9	脂質	23
28 月	ごはん 松風焼き チンゲン菜とジャコ炒め ごぼうとパコ和風スープ 牛乳	カルシウム強化メニュー 和え物のじゃこや松風焼のチズで、加ゆみやかなり強化されます。牛乳も共に飲もう。	鶏肉、たまご、とうふ、みそ	ベーコン	にんじん、ピーマン、チンゲン菜	ねぎ、しょうが	精白米	油	エネルギー	668	868	
			牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、もやし	砂糖	たんぱく質	27	35.1	脂質	23
29 火	ごはん 赤魚のてりやき 小松菜のごまみそあえ サンラータン 牛乳	初夏メニュー サンラータンとは、かきたま汁に「酢」で特徴を出す、初夏の中華かきたま汁です。	赤魚	かまぼこ、みそ	小松菜、にんじん	しょうが、	精白米	油	エネルギー	600	780	
			鶏肉、たまご	牛乳	にんじん	キャベツ	砂糖、	たんぱく質	30	39	脂質	17
30 水	うどんめん ささかまの磯天 夏大根のこんぶあえ 肉揚げうどん汁 牛乳 あじさいゼリー	夏越しのはらい 今年の半分が終わります。神社では茅の輪くぐりで「夏越しのはらい」が行われます。	ささかまぼこ	塩昆布	にんじん	大根、きゅうり、キャベツ	うどんめん	油	エネルギー	672	874	
			豚肉、油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、えのき、ねぎ	ゼリー	たんぱく質	27	35.1	脂質	22