



こんだてひょう



6月の献立のねらい

6月は食育月間です。家の人や周りの人と食について話したり考えてみる機会を作ってはどうでしょうか。また、4日～10日は「歯と口の健康週間」ということもあり、6月はカルシウムアップや噛み応えのある献立を多く取り入れています。口内の健康も意識してみてください！

	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	632Kcal	808Kcal	609	747
たんぱく質	26g	33g	27	33
脂質	17.5g	22.4g	19	23
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.4	2.8

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー		
			赤のなにかまのたべもの (すくすくレッド)		緑のなにかまのたべもの (おたすけグリーン)		黄のなにかまのたべもの (ほかほかイエロー)		たんぱく質	Kcal	
			おもに体をつくるものになる食品		おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		脂質		
			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 木	ごはん シイラの西京焼き 白馬ぶきの煮物 えのきのすまし汁 牛乳	白馬ぶきを食べてよう 白馬の一部で生産されている「つくりぶき」は2メートル以上につく大きなフキです。地域の食材を味わいましょう！	しいら、みそ さつまいも とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	干しシイタケ、ふき、 干しシイタケ、えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖 しらたき、砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 27 11 2.1	671 35.1 14.3 2.7
2 金	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き 信州塩まるイカの酢のもの 塩ちゃんこ風汁 牛乳	魚の白 白馬を産する「塩の道」。ここを通って海から塩が運ばれてきたため、今でも長野県の郷土食材になっています。	厚揚げ、ツナ 塩イカ 鶏肉、油揚げ	チーズ 寒天 牛乳	葉ねぎ にんじん にら、にんじん	きゅうり、キャベツ にんにく、しょうが、もやし、えのき、白菜	米(白馬産) 砂糖 ごま油	カレージョリ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 30 28 2	861 39 36.4 2.6
5 月	ごはん 焼きししゃも ごぼうカミカミサラダ じゃがいもと豚のみそ汁 牛乳 虫歯予防しモンゼリー	歯と口の健康週間 6月4日から「歯と口の健康週間」です。そこで今回は歯や舌に良い健康メニューをそろえてみました。	ししゃも 青大豆、ハム 豚肉、みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬産) しらたき 砂糖 じゃがいも、しらたき ゼリー	カレージョリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 24 20 2.1	803 31.2 26 2.7
6 火	ごはん 鶏の梅みそ焼き 焼きそば風切干大根 かきたま汁 牛乳	梅の白 今日は梅の白です。すっぱい梅を思い浮かべると出てくるよだれ(唾液)には口を綺麗に洗う効果があります。	鶏肉、みそ 豚肉 なると、たまご	牛乳	にんじん にんじん、小松菜	梅びしお 干しシイタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切干大根 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産) 砂糖 砂糖 でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 31 15 2.1	751 40.3 19.5 2.7
7 水	中華めん アジのクレイジーソルト焼き 三色中華サラダ ミルク長崎ちゃんぽん汁 牛乳	味の白 味の白です。今月の味めぐり献立は長崎県産です。名物の長崎ちゃんぽんをカルシウムたっぷりの牛乳を使って再現してみました。	アジ 豚肉、かまぼこ、なると	牛乳 牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	にんにく きゅうり、大根 にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、もやし、きくらげ	中華めん オリーブ油 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 30 17 3.2	728 39 22.1 4.2	
8 木	ごはん 豚しゃぶとポテトのケチャップからめ 小松菜のじゃこあえ もやしとわかめのみそ汁 牛乳	よく噛んで食べてよう! カリッと揚がったしゃぶしゃぶやシャキシャキの小松菜など、自然と噛む回数が増える献立です。	豚しゃぶ、 国産シソパインズ じゃこ わかめ とうふ、みそ、きなこ 牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、おろしりんご キャベツ しめじ、もやし	米(白馬産) 砂糖、米粉、でん粉、 ポテト ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 23 13 2.4	720 29.9 16.9 3.1	
9 金	ごはん ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ ひき肉のカレー 牛乳 山ろくヨーグルト	カルシウムメニュー 歯を丈夫にする栄養「カルシウム」。乳製品や小魚、大豆製品などに多く含まれます。	ほうれんそうオムレツ ハム 豚肉、鶏肉、みそ 牛乳、ヨーグルト	牛乳	小松菜 にんじん、トマト缶、パセリ	きゅうり、キャベツ、セロリ 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、おろしりんご	米(白馬産) 砂糖、米粉、でん粉、 ポテト ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	737 27.6 23 3.1	958 35.88 29.9 4.0	
12 月	ごはん 鶏の甘酒焼き おおかおろしあえ 肉じゃが 牛乳	食中毒に注意! 気温と湿度が上がり、食中毒菌が増えやすい季節です。給食では菌を「つけない・増やさない・やっつける」を大切に行っています。	鶏肉、みそ かつおぶし 豚肉 牛乳	牛乳	小松菜、にんじん にんじん、いんげん	なめこ、キャベツ、大根 c	米(白馬産) 油 じゃがいも、しらたき、砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 30 16 1.7	789 39 20.8 2.2	
13 火	ごはん 梅の美ごはん サメの竜田あげ 切干大根サラダ けんちん汁 牛乳	サメの竜田揚げ あまりなじみがないかもしれませんがサメは白身で美味しい魚です。しっかり下味をつけてカリッと揚げます。	モウカサメ かまぼこ とうふ 牛乳	牛乳	にんじん、 にんじん	うめつけ しょうが、にんにく 切干大根、きゅうり ごぼう、大根、ねぎ	米(白馬産) 米粉、でん粉 砂糖 里芋、しらたき ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 26 15 3.4	742 33.8 19.5 4.4	
14 水	セルフホットドッグ(コッペパン) ソーセージウィンナー(ケチャップマスタード) キャベツサラダ ミネストローネスープ 牛乳	セルフホットドッグ 今回のコッペパンは縦に切れ目が入っています。ソーセージやサラダを挟んでホットドッグにして召し上がれ！	ソーセージ/ウィンナー ベーコン 牛乳	牛乳	にんじん にんじん、トマト缶、パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、セロリ、にんにく、 コーン	コッペパン 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 23 27 3.2	801 29.9 35.1 4.2	

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 (おたすけグリーン)		黄色のなかまのたべもの (ほかけイエロー)		脂質	Kcal	
			おもに体をつくるものになる食品		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/脂質	小学校	中学校	
15	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ 真だくさんみそ汁 牛乳	夏生きの物味・減塩 塩の振りすぎは様々な病気を招きます。汁物は真だく山にすることで調味料の量を減らし、減塩することができます。	豚肉、生揚げ、みそ かまぼこ 油揚げ、みそ	牛乳	ピーマン、にんじん にんじん にんじん	しょうが、キャベツ、干しシイタケ きゅうり、もやし 大根、えのき、まいたけ、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 春雨、砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 26 20 2.3	797 33.8 26 3.0
16	ごはん 鮭のレモン風味焼き 小松菜のごまみそあえ 和風サンラータン 牛乳	ビタミンCとカルシウム カルシウムを摂る時に一緒にビタミンCを摂ると、体に吸収される量がアップします！	鮭 みそ、かまぼこ とうふ、鶏肉、たまご	牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干しシイタケ、しょうが	米(白馬産) 砂糖 でん粉	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 33 21 2.5	798 42.9 27.3 3.3
19	むらさき米ごはん 白馬豚のルバーブソース アスパラサラダ 新玉ねぎと凍りとうふのみそ汁 牛乳	【19日は食育の日】 今回の食育の日は白馬食材メニューです。地域ではこんなものが作られているんだと学びながらいただきます！	豚肉 凍りとうふ、みそ	牛乳	アスパラガス、にんじん 小松菜、にんじん	ルバーブ、にんにく キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのきペースト	米、むらさき米(白馬産) 砂糖 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 24 19 2	742 31.2 24.7 2.6
20	ごはん 鯖のみそ煮 寒天ぶるぶるサラダ ごま豚汁 牛乳	海の資源を守ろう サバは日本の食卓に欠かせない魚です。いつまでも獲れるように豊かな海を守っていきましょう！	さば、みそ 大豆 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが きゅうり、キャベツ 大根、えのき、ねぎ、ごぼう	米(白馬産) 砂糖 じゃがいも、しらたき	カレダ 野菜入 ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 30 26 2.3	874 39 33.8 3.0
21	うどんめん ささかまの磯辺天 夏大根の塩こんぶあえ 肉うどん汁 牛乳	夏至 一年で最も昼が長い日です。暑さも増してくるので、水まんじゅうで涼みましょう。	ささかまぼこ 鶏肉	牛乳	あおのり 塩昆布 にんじん にんじん	大根、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、えのき、ねぎ	うどんめん 小麦粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 26 18 3	829 33.8 23.4 3.9
22	ゆかりごはん 鶏の照り焼き ごまポテトサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 牛乳	ゆかりに食欲増進 ゆかりは赤紫蘇から作られるふりかけです。さわやかな酸味と香りで食欲を掻きたてます。	鶏肉 青大豆、ハム 生揚げ、みそ、きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ えのき、キャベツ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 ポテト	ごま、カレダ 野菜入	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 30 19 2.8	790 39 24.7 3.6
23	ごはん 中華風あんかけ玉子 たけのこの土佐煮 鶏団子汁 牛乳	手作りメニュー 給食センターでは、なるべく手作りの味を届けたいという思いで調理員さんが頑張っています。	卵、かまぼこ かつおぶし 鶏肉だんご	牛乳	にんじん、にら にんじん、さやえんどう にんじん	玉ねぎ、干しシイタケ 干しシイタケ、たけのこ しめじ、えのき、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 こんにゃく、砂糖		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 23 15 2.1	725 29.9 19.5 2.7
26	ごはん 松風焼き チンゲン菜とジャコの炒め物 夏大根とおから汁 牛乳	カルシウム強化メニュー 鶏肉、とうふ、卵、みそ 油揚げ 鶏肉、おから、みそ	鶏肉、とうふ、卵、みそ 油揚げ 鶏肉、おから、みそ	牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲン菜 みずな	ねぎ、しょうが しょうが、にんにく、もやし ごぼう、えのき、大根	米(白馬産) パン粉、砂糖 ごま ごま油 じゃがいも、しらたき	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 30 22 2	828 39 28.6 2.6
27	ごはん いわしのかば焼き ごまハムサラダ ごぼうと鶏の和風スープ 牛乳	旬が旬:入梅イワシ 千葉県では梅雨時に獲れる脂ののったイワシを「入梅イワシ」と呼びます。旬の味覚です。	いわし ハム 鶏肉	牛乳	にんじん、小松菜	キャベツ、もやし ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米(白馬産) でん粉、砂糖 砂糖	油 油、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 26 21 1.9	800 33.8 27.3 2.5
28	米粉パン チリコンカン キャベツのレモンあえ オニオンスープ 牛乳	もちもち食感・米粉パン 米粉が混ざった米粉パンはもちもち食感が特徴です。よく噛んで食べましょう！	大豆、レッドキドニー、ひよこ豆、豚肉 ハム ウィンナー	牛乳	トマト缶 にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく、セロリ キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、キャベツ、しめじ	米粉パン 砂糖 砂糖 ゼリー	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 20 19 2.8	751 26 24.7 3.6
29	ごはん 豚肉のくわ焼き 切干大根サラダ ワンタンスープ 牛乳	豚肉パワーで疲れ知らず 豚肉には体の中で炭水化物をエネルギーに変えるのを助けるビタミンBが多く含まれます。	豚肉 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	切干大根、きゅうり えのき、白菜、たけのこ	米(白馬産) 小麦粉、砂糖 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 27 22 1.8	849 35.1 28.6 2.3
30	ごはん いなだの夏幽庵焼き スタミナ納豆 春雨とひき肉の辛みそ汁 牛乳	夏幽庵の味 一年の折り返しとして各地の神社で厄払いが行われます。スタミナアップの料理を食べて7月から元気に過ごしましょう！	いなだ ハム、納豆、みそ、かつおぶし 鶏肉、みそ	牛乳	小松菜、にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ、干しシイタケ	米(白馬産) 砂糖 春雨	カレダ 野菜入	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 29 22 1.8	805 37.7 28.6 2.3