６月　給　食　予　定　献　立　表

6月の給食目標　　よくかんで食べよう

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルゲン ［ハム･ベーコンは，卵･乳を含まないものを使用しています］	１食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
3 月	ごはん チキンカツ カミカミあえ 豆乳汁 牛乳	 小麦 いか 乳	米 とり肉 パン粉【小麦】油 中濃ｿｰｽ 小麦粉 酒 米粉 塩 こしょう こまつな キャベツ いか わかめ にんじん しょうゆ みりん ごま油 酒 だいこん 生揚げ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ 豆乳 大豆 みそ ぶなしめじ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 2.7 g	みなさんはひと口食べたら何回かんでいますか？ よくかんで食べると、食べ物が小さくなるので、消化吸収がよくなります。また、あごをたくさん動かすので、あごが鍛えられて歯並びがよくなります。さらに、脳の働きが活発になり、記憶力が高まります。ひと口３０回をめざしてよくかんで食べましょう。
4 火	ミルク食パン／ブルーベリージャム ハンバーグのオニオンソース ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 魚 乳	食パン【小麦 乳】／ブルーベリージャム ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩)たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ ツナ【魚】きゅうり ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 トマト ベーコン セロリ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ とりがらだし゜ 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 牛乳	エネルギー 846 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 35.8 g カルシウム 594 mg 食塩相当量 3.5 g	感染症予防でもっとも大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
5 水	梅しそごはん さばの竜田揚げ うの花 打ち豆汁 牛乳	（小麦） 魚 乳	米 大麦 梅 赤しそ さば【魚】片栗粉 油 しょうゆ 米粉 酒 しょうが たまねぎ おから ぶた肉 こんにゃく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 しょうゆ 煮干しだし 塩 だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆 煮干しだし 牛乳	エネルギー 880 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 30.0 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 3.4 g	今日は福井県メニューです。打ち豆汁は、福井県の郷土料理です。打ち豆とは、大豆に水をつけてもどしたものを石うすの上にのせて木づちでつぶしたものです。大豆はたんぱく質を多く含むので、肉や魚が今よりも食べられなかった昔から日本ではよく食べられてきました。
6 木	ごはん トントンれんこん 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳	 いか・魚 乳	米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 砂糖 ｲｶﾎﾞｰﾙ(いか たら 澱粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ いしる みりん 牛乳	エネルギー 849 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.6 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.9 g	今日は石川県メニューです。いしるは、石川県の能登半島で古くから造られている伝統的な調味料です。日本三大魚醤のひとつで、最も生産量が多いことで知られています。いわし、さば、あじなどの魚を内臓ごと塩漬けにしてから１、２年ほど漬け込み樽の中で発酵・熟成されて造られます。発酵・熟成後、濾過をしていしるが完成します。
7 金	ちらしずし （具） 豚しゃぶサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 / ももゼリー	 卵 乳/もも	米 酢 砂糖 塩 油揚げ たけのこ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ しょうゆ しいたけ 砂糖 酒 ぶた肉 もやし きゅうり 赤ピーマン ごま しょうゆ 酢 酒 しょうが ごま 砂糖 にんにく こんぶ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし わかめ 牛乳 / ももゼリー(ももピューレ 砂糖 水あめ)	エネルギー 817 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.4 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 3.9 g	今日は『もも』を使ったゼリーを出しました。ももは中国で生まれた果物で，中国では悪いことを追い払う『神様の果物』とよばれていたそうです。甘い香りと水気たっぷりの実には糖質が多く、エネルギーになる他、たまった疲れも取り除いてくれます。食物せんいも多いので、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。
10 月	ごはん とびうおの石垣フライ 切り干し大根の酢の物 豚汁 牛乳 / チーズ	 魚・小麦 乳/乳	米 とびうお パン粉【小麦】油 中濃ｿｰｽ 小麦粉 米粉 酒 ごま 塩 こしょう こまつな 油揚げ にんじん 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 / チーズ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.6 g カルシウム 452 mg 食塩相当量 2.4 g	大根を細く切って、太陽に当てて干したものが『切り干し大根』です。昔から作られている食べ物の１つで、生の大根よりも長く保存できます。太陽の光を当てることで、大根の辛い成分が甘い味に変わります。骨や歯を強くするカルシウム、おなかをきれいにそうじする食物せんいなど、生の大根よりも栄養たっぷりの食べ物です。
11 火	ミルクロール 揚げさばと太きゅうりのカポナータ風 じゃがいものミルクスープ メロン 牛乳	小麦・乳 魚 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳 】 さば トマト たまねぎ 太きゅうり なす 黄ピーマン 片栗粉 トマト ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 油 米粉 白ワイン にんにく オリーブ油 塩 こしょう コンソメ バジル 牛乳 じゃがいも たまねぎ こまつな とり肉 にんじん 大豆 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう メロン 牛乳	エネルギー 866 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 33.4 g カルシウム 458 mg 食塩相当量 3.5 g	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の1つで、私たちがよく見るきゅうりの６倍の重さがある大きなきゅうりです。煮て食べるきゅうりを育てているうちに、今の太きゅうりができたそうです。皮をむいて、あえ物やサラダ、煮物にして食べられています。きゅうりの９５％は　水分で、夏場の水分補給にも効果的です。
12 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 牛乳 / ヨーグルト	 魚 乳/乳	米 豚肉 しょうゆ みりん 砂糖 しょうが しらたき たけのこ さつまあげ【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 油 みりん 木綿豆腐 さといも だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし ごま油 牛乳 / ヨーグルト	エネルギー 860 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 22.2 g カルシウム 539 mg 食塩相当量 3.1 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は18～２０歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
13 木	ごはん きびなごフライ 小松菜のごまあえ 高野豆腐のたまごとじ 牛乳	 魚 卵 乳	米 きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油 こまつな もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 しらたき にんじん 凍り豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん しいたけ 牛乳	エネルギー 796 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 475 mg 食塩相当量 2.3 g	私たちが食べているごまは、ゴマ科ゴマ属の植物が成長して花を咲かせ実をつけた、その種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれる不飽和脂肪酸、カルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。
14 金	大豆とわかめのごはん 厚焼きたまご ツナポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 / さくらんぼ	（小麦） 卵 魚・乳 乳/	米 大麦 わかめ 大豆 砂糖 塩 しょうゆ 酒 厚焼きたまご(卵 でんぷん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) じゃがいも きゅうり ツナ【魚】にんじん ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし チーズ【乳】レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ こまつな にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳 / さくらんぼ	エネルギー 813 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.9 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 2.6 g	大豆は日本人が昔から食べてきた食べ物の１つです。たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれます。骨や歯を強くするカルシウムや食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群も多く、からだが大きく成長するのを助けてくれます。記憶力や集中力を高める働きもあるので、残さず食べましょう。
17 月	ごはん 揚げギョーザ 春雨とひじきの中華サラダ 豆腐のふわふわ煮 牛乳	 小麦 卵・ごま 乳	米 ぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ にら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉) 油 きゅうり はるさめ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 ひじき佃煮 ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま 絹ごし豆腐 もやし チンゲンサイ たまねぎ ぶた肉 にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華スープ しいたけ 牛乳	エネルギー 794 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.5 g	ひじきは、海の波が荒い岩場でとれる海藻で、日本では、縄文時代から食べられてきたといわれています。歯や骨を作るのに重要なカルシウム、マグネシウム、腸内環境を 整える食物せんいが豊富です。
18 火	アーモンドトースト ミートボール 野菜のスープ煮 牛乳	小麦・乳・アーモンド 卵・乳・小麦 乳	食パン【小麦 乳】バター 砂糖 アーモンド チーズ肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 小麦たんぱく 大豆たんぱく チーズ パン粉 しょうゆ マーガリン トマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんごジュース ワイン) じゃがいも たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ベーコン ぶなしめじ とうもろこし さやいんげん とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 835 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 37.0 g カルシウム 502 mg 食塩相当量 3.5 g	アーモンドは、日本では江戸時代から、外国ではそのはるか昔から健康によい食品として、人々に愛されてきました。特にビタミンEが豊富で、生活習慣病の 予防にも効果があります。今日のアーモンドトーストは、給食センターで食パン1枚1枚にアーモンドをのせて作りました。
19 水	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 塩昆布あえ 三日のだんご汁 牛乳	 魚 乳	米 ふくらぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 油 ｳｽﾀｰｿｰｽ 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 ごま にんにく キャベツ こまつな にんじん 塩昆布 しょうゆ 生揚げ 白玉だんご はくさい にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 879 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.8 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 2.9 g	今日は富山県メニューです。富山県ではお米の産地ということもあり、大切な行事や人生の節目にはおもちを使った料理を食べる風習があります。「三日のだんご汁」は赤ちゃんを産んだ母親に栄養をつけさせるために、赤ちゃんが生まれて三日目に作られる伝統的な料理です。
20 木	ごはん チンジャオロースー 豆腐と野菜のサンラータン フルーツ杏仁 牛乳	 卵 乳 乳	米 豚肉 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 油 米粉 砂糖 しょうゆ 酒 中華スープ しょうが にんにく ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 木綿豆腐 たまご たまねぎ にんじん にら とりがらだし しょうゆ 酢 酒 片栗粉 中華スープ しいたけ ラー油 こしょう 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳	エネルギー 879 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.1 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.2 g	中国語で「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロー」は「豚肉」、「スー」は「細く切る」ことを意味します。中国の北部ではオイスターソースを入れて甘辛い味にする一方、南部では、唐辛子をたっぷり入れてピリ辛に仕上げます。給食ではパプリカも入れて、カラフルな料理に仕上げました。
21 金	三色そぼろ丼 （三色そぼろ丼の具） 福神あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	 卵 乳	米 とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆 しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが うり なた豆 しそ しいたけ 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん ごま しょうゆ じゃがいも こまつな にんじん ねぎ えのきたけ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 801 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.5 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 2.8 g	新じゃがが出回る季節です。じゃがいもには皮膚、のど・鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンCが豊富に含まれ、キャベツなどの野菜やフルーツに負けないくらいのビタミンCが豊富に含まれています。
24 月	ごはん ふくらぎの梅照り焼き 野菜のいしる炒め 豆腐と油揚げのみそ汁 牛乳	 魚 乳	米 ふくらぎ しょうゆ 酒 梅干し 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 キャベツ もやし たまねぎ とり肉 にんじん いしる 酒 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 こしょう 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.0 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 2.5 g	ふくらぎは、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、こぞくら、ふくらぎ、がんと、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といって縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは、生まれてから７～８カ月、大きさが３０～４０㎝のものをいいます。
25 火	ミルク食パン／いちごジャム プレーンオムレツ きのこのミートスパゲッティ 野菜のコンソメスープ 牛乳 / ヨーグルト	小麦・乳 卵 小麦 乳/乳	食パン【小麦 乳】／いちごジャム たまご 澱粉 りんご酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 スパゲッティ たまねぎ ぶた肉 トマト ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ エリンギ マッシュルーム 赤ワイン 油 ｳｽﾀｰｿｰｽ コンソメ 砂糖 こしょう 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン セロリ えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳/ ヨーグルト【乳】	エネルギー 809 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.6 g カルシウム 614 mg 食塩相当量 3.9 g	『ヨーグルト』は、今から五千年前のエジプトで壁に絵が残るほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代に『酪』という名前で食べられていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。苦手に思わず、食べてみましょう。
26 水	えびチャーハン ポークしゅうまい もやしのナムル 五目中華スープ 牛乳	(小麦)・えび 小麦 卵 乳	米 大麦 中華スープ えび 酒 黄パプリカ たまねぎ にんじん えだ豆 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう シューマイ(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料) もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 木綿豆腐 たまご たまねぎ ねぎ たけのこ水煮 とうもろこし とりがらだし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しいたけ 牛乳	エネルギー 837 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.2 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 2.9 g	日本人は世界一「えび」が好きな国民といわれています。なぜなら、私たちが食べているえびは、ほとんどが外国の海で育てられ、日本に運ばれたものだからです。ゆでるときれいな赤色になるので、お祝いの料理にも必ず使われています。たんぱく質が多いので、成長期の小中学生にはぜひ食べてほしいです。
27 木	ごはん ちくわのカレー揚げ のり梅あえ 肉じゃが 牛乳	 魚・小麦 乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 カレー粉 こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも たまねぎ ぶた肉 しらたき にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 811 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.8 g	ちくわは、串に魚のすり身を巻きつけて、焼いて作ります。串を抜いてななめに切った形が、竹を切った姿に似ていることから、竹の輪と書いて“ちくわ”と名付けられました。今のようなかまぼこができる前は、このちくわが“かまぼこ”と呼ばれていたそうです。
28 金	トマトキーマカレー （カレーソース） たまごとわかめの中華サラダ パインゼリー 牛乳	（小麦） 小麦 魚・卵 パイン 乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】にんじん トマト とりがらだし トマト りんご ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 大豆 油 にんにく しょうが キャベツ 卵焼き(卵 でんぷん 砂糖 かつおだし 油) きゅうり しらす干し【魚】酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 わかめ ごま パイナップル果汁 糖類 牛乳	エネルギー 874 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.8 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 3.8 g	トマトは、６～9月がいちばんおいしい時期です。体の調子をととのえてくれるビタミンA、ビタミンCが含まれています。また、トマトの赤い色には、強い抗酸化作用をもつ「リコピン」が含まれており、私たちのからだを守り、病気になりにくいからだを作ってくれます。トマトは、加熱することでうまみや甘みがアップします。

※都合により献立は変更になることがあります。