

# 2017年6月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター  
小学校 版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

- ① 「**骨や歯を丈夫にしよう**」
- ② 「**衛生に気を付けて食事をしよう**」

よていこんだて		赤グループ 体(肉や骨)をつくる	緑グループ 体の調子を整える	黄色グループ 熱や力(エネルギー)になる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくち メモ		
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。		たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質				
1 木	ジャーマンポテト スティックサラダ きりぼしだいこんのスープ びわ キャロットパン	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり だいこん きりぼしだいこん しめじ えのきたけ びわ	キャロットパン バター じゃがいも ごまあぶら ラー油	625 20.4 18.2 3.2	6月4日は「6(む)4(し)」にちなみ むし歯予防デーです! これにあわせ、4日から10日は全国で歯と口の健康習慣になっています。ちょうど浅科小の給食週間と同じ日程です。 ?歯のもと「カルシウム」をとっていますか? ?よくかんで食べていますか? ?食後の歯磨きはしていますか? 8020を自指して、歯を大切に!	
2 金	8020きゅうしょく ケチャップレバー キャベツのジャコサラダ あつあげとスナッフえんどうのみそしる ごはん	だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ごさかな にんじん スナッフえんどう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごろべえまい じゃがいも さんおんとう さとう	621 25.7 16.3 2.1		
5 月	3-A きぼうこんだて スーキふうのおにく もきゅー オンスープ おらす ごはん	ぶたロース みそ ぶたもも	ぎゅうにゅう しらす えだめ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん ねぎ	ごろべえまい ごまき さとう ワンタン	635 30.6 17.3 2.8	今年度最初の希望献立は、中学校の3年生! お題は、6月の給食目標にあわせ、骨や歯が丈夫になる献立です。 たっぷりカルシウムがとれる 「おらす」が入ったごはんです。 「スーキふうのお肉」との希望ですが、ビーフスーキ(牛)は予算が厳しいので、ポークスーキ(豚)でお願いします!	
6 火	ミルクビーンズ かいそうサラダ ミートソーススパゲッティ ミニコッペ	だいず きなこ あびだき	ぎゅうにゅう かいそう にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン でんぷん れんにゅう さとう スパゲッティ	653 28.6 18.8 2.5		
7 水	さばのうめみそやき ごぼうサラダ かきたまじる ミニトマト 2こ ごはん	さば みそ たまご	ぎゅうにゅう かいそう にんじん ほうれんそう ミニトマト	うめ ごぼう きゅうり たまねぎ	ごろべえまい さとう でんぷん	606 23.1 17.4 2.1	6月のもうひとつの給食目標は衛生に気を付けて食事をしよう。 「身支度」&「手洗い」はOK?	
8 木	(しょくパン・チキンカツ) せんキャベサラダ だいこんスープ チキンカツ サンド	とりむね ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にんじん チンゲンサイ	えのき キャベツ きゅうり だいこん	しょくパン ハンコ ごらめ	668 32.1 25.2 3.4	中学生が明日から部活の大会なので、佐久大会応援献立です。 カツ(勝っ!)を食べて応援だ!	
9 金	チンジャオロース きりぼしだいこんのごまずあえ ふのみそしる てづくりプリン ごはん	ぶたもも ツナ ふ みそ たまご	ぎゅうにゅう かいそう ビーマン ごまつな にんじん スナッフえんどう	しょうが ねぎ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごろべえまい さとう じゃがいも しるごま なまクリーム	699 29.8 19.7 2.2	3Aからプリンも希望ですが、調理の都合上、小学生は今日! なめらかなら蒸しあげるのが、なかなか難しい。	
12 月	キャベツメンチカツ カリカリあえ なめこじる ごはん	ぶたひき とりひき たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり なめこ ねぎ	ごろべえまい パンこ ごまき	671 26.5 21.9 2.4	応援! 今月から、給食応援団の福垣さんちのキャベツが届くようになります。 今回はキャベツメンチカツを作ります。	
13 火	とりにくとだいずのトマトにくずきりサラダ たまごスープ さくらんぼ 2つ コッペパン	とりもも だいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう かいそう トマト にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ さくらんぼ	コッペパン くずきり さとう でんぷん	628 30.9 20.3 3.3	旬 長野県産の甘酸っぱいさくらんぼが届く予定です。	
14 水	じゃがいもとさかなのねぎみそ チーズサラダ とうふじる ごはん	あじ みそ とうふ こおりどうらふ	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごろべえまい じゃがいも でんぷん さとう	636 27.0 18.4 2.3	応援! 水曜日の給食に使う豆腐は、矢島いきいき会の皆さんが地元の大豆で作る豆腐です。	
15 木	おかかコcott ツナサラダ ABCスープ こめこパン	たまご かつおぶし ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう いりこ O-グोट	こねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめこパン じゃがいも マカロニ	606 24.5 20.4 2.7	お題は、骨や歯が丈夫になる献立。 主菜に使っている「おりこ」も「だい〇」もカルシウムたっぷり&かみごたえ十分です!なかなかしびいちョイスをしてくれました。 か〇〇みサラダも、デザートヨ〇〇ルも骨や歯が丈夫になる要素を含んでいますね◎
16 金	3-B きぼうこんだて 〇りことだい〇のあげにか〇〇みサラダ 〇んじ〇 ヨ〇〇ル〇 キ〇〇ク ごはん	ベーコン だいず さきいか ぶたもも とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ O-グोट にんじん	つぼげ キムチづけ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごろべえまい キムチ さんおんとう こんにゃく	682 33.9 20.2 3.6		

# 2017年6月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター  
小学校 版

給食目標

- 「骨や歯を丈夫にしよう」
- 「衛生に気を付けて食事をしよう」

よていこんだて		赤グループ 体(肉や骨)をつくる	緑グループ 体の調子を整える	黄色グループ 熱や力(エネルギー)になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくち メモ
19月	<p>しよくいくのひ こんだて</p> <p>とりのからあげあまづづけ ごまマヨあえ シャキシャキレタスの はるさめスープ</p> <p>ごはん</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	666 27.7 21.3 2.0	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>今月のテーマは「びんびんキラリ食を食べよう!」です。健康長寿の佐久市で誕生した「びんころ食」の給食版!</p>
20火	<p>おからのキツシュ きゅうりとトマトのサラダ カレーふうみスープ いちごジャム</p> <p>コッペパン</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	658 26.0 23.8 3.3	<p>今日は給食応援団からほうれん草と玉ねぎを納品していただく予定です。これからどんどん地域食材が届きます。</p>
21水	<p>あつあげのにくみそかけ きりぼしだいこんのもの きのこじる</p> <p>ごはん</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	648 28.4 19.3 2.6	<p>鉄分は目標値までとるのが難しい栄養素ですが、厚揚げなど大豆製品に多く入っています。</p>
22木	<p>ペンネのトマトソース たまねぎとツナのサラダ キャベツとウィンナーの スープ</p> <p>コッペパン</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	638 25.0 22.5 3.3	<p>暑い&amp;梅雨のじめじめしたこの時期は、ばい菌が喜び元気になる時期です。衛生的な食事環境を整えよう。</p>
23金	<p>おながくかい おつかレー うたごえサラダ こだまスイカ</p> <p>むぎごはん</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	626 23.3 15.9 1.5	<p>音楽会お疲れ~! 給食</p> <p>カレーを食べて緊張の疲れをとろう! うたごえサラダには、「う」「た」「こ」「え」がつく食材入り!</p>
26月	<p>おにぎりをつくろう! (わかめごはん・のり) ちくわのマリネ こおりどうのみそしる おからチョコケーキ</p> <p>セルフ おにぎり</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	677 23.3 17.4 1.9	<p>自分でおにぎりを作ろう! 食中毒が心配な時期です。手洗いをきちんとする! ということが一番の目的。</p>
27火	<p>(ちゅうかめん・ひやしちゅうかのぐ・タレ) とりにくのみそやき わかめスープ ヨーグルト</p> <p>ひやしちゅうか</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	570 34.3 14.8 3.5	<p>大量の麺を給食センターで茹でて冷やします。麺が固まってしまいうでほぐし水でほぐしてから配ってくださいね。</p>
28水	<p>おなかげんきメニュー</p> <p>おろしやきにく マカロニサラダ こんざいごまキムチじる</p> <p>ごはん</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	638 28.4 17.5 2.2	<p>ごぼうなどたっぷりの根菜類が入った雑菜ごまキムチ汁。おなかスッキリのもと「食物繊維」がとれます。</p>
29木	<p>はるさめサラダ いかボールスープ ミニトマト 2こ</p> <p>フレンチトースト</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	610 24.9 20.4 3.1	<p>給食では、ちゃたまやさんの卵(浅間小町)を使っています。卵・牛乳・砂糖などを混ぜてフレンチトーストを作ります。</p>
30金	<p>ししやものいそべあげ もやしのカレーサラダ みぞれじる</p> <p>うめなめし</p>	たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質	622 27.9 21.0 2.7	<p>梅の実が熟す時期が「梅雨」。梅には菌のはたらきをおさえる効果があります。</p>

## 今月の主な地域食材 (予定)

浅科給食応援団

スナップえんどう、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれん草、大根、きゅうり、玉ねぎ、大豆、豆腐

浅科産

佐久市産

五郎兵衛米、卵

みそ、米粉、レタス

