

2017年6月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター
中学校 版

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」

献立名	体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		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
	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
※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。	肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂		
19 月 ごはん 鶏のから揚げ甘酢漬け ごまマヨ和え シャキシャキレタスの 春雨スープ	とりもも こおり豆腐 かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン えのきだけ ねぎ レタス	ごろべえまい でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ しらすりごま	855 33.8 24.7 2.4	毎月19日は食育の日 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！
20 火 コッペパン おからのキツシュ きゅうりとトマトのサラダ カレー風味スープ いちごジャム	ぶたひき おから たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも ジャム	バター あぶら	806 32.0 28.9 4.3	応援! 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。
21 水 ごはん 厚揚げの肉みそかけ 切干大根の煮物 きのこ汁	あつあげ とりひき みそ とりむね さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ きのこ ごぼう だいこん しめじ えのきだけ なめこ	ごろべえまい さんおんとう でんぷん	あぶら	844 35.4 22.8 3.3	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。
22 木 コッペパン ペンのトマトソース 玉ねぎとツナのサラダ キャベツとウィンナーの スープ	ベーコン ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう ごま チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	コッペパン ペンネ	オリーブオイル あぶら ごまあぶら	797 30.3 27.0 4.3	暑い&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。衛生的な食環境を整えよう。
23 金 麦ごはん チキンカレー うたごえサラダ 小玉スイカ	とりむね たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	きゅうり キャベツ うめ しょうが にんにく たまねぎ りんご スイカ	ごろべえまい むぎ さんおんとう ごむぎ しろごま	バター カレールウ あぶら しらすごま	812 29.2 18.5 1.9	小学校の音楽会に合わせて、「う」「た」「ご」「え」がつく食材入りのうたごえサラダを作ります。
26 月	計画休業							
27 火 冷やし中華 (中華麺・冷やし中華の具・タレ) 鶏肉のみそ焼き わかめスープ ヨーグルト	ハム たまご とりもも みそ なるこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ ちゅうかめん ねぎ しょうが えのきだけ	ちゅうかめん	ごまあぶら	684 40.8 16.7 4.1	大量の麺を給食センターで茹でて冷やします。麺が固まってしまつのでほくし水でほくしてから配ってくださいね。
28 水 ごはん おなかげんきメニュー おろし焼き肉 マカロニサラダ 根菜ごまキムチ汁	ぶたもも ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん しめじ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ キムチづけ	ごろべえまい でんぷん マカロニ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら しらすりごま	833 35.7 20.7 2.8	ごぼうなどたっぷりの根菜類が入った根菜ごまキムチ汁。おなかスッキリのもと「食物繊維」がとれます。
29 木 フレンチトースト 春雨サラダ いかボールスープ ミニトマト 3個	たまご ハム いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきだけ ねぎ	しょくパン さんおんとう はるさめ さとう	バター あぶら	756 30.4 24.1 4.1	給食では、ちたまやさんの卵(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。
30 金 梅菜飯 ししゃもの磯辺揚げ もやしのカレーサラダ みぞれ汁	ししゃも ぶたもも あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおりのり	だいこん にんじん	うめ ちゅうか キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごろべえまい ごむぎ さとう こんにゃく でんぷん	しろごま あぶら	810 35.0 25.3 3.6	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。

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

