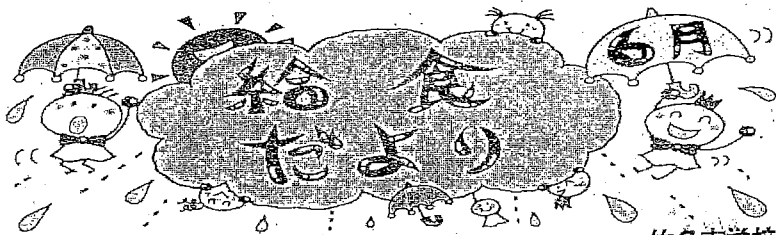




日	献立名	牛乳	味の付いた 食品になる		味の付いた 食品を添える		味の付いた 食品の代になる		ひとくち メモ	栄養価 の学校		栄養価 の中学校					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
1 木	ソフト麺 ワインナーソース ツナコンサラダ みしょうかん	★	ウィンナー ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス レタス キャベツ コーン みしょうかん	ソフト麺	油	6月の献立目標は 「旬や春を食にしよう。 清潔な食事の處を作ろう」です。	エネルギー 607 kcal	タンパク質 21.6 g	脂質 21.7 g	食塩相当量 2.2 g	748 kcal	25.9 g	22.6 g	2.9 g
2 金	ごはん お餅 もやしサラダ ビーフンスープ	★	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ だけのこと ゆず きゅうり えのきだけ	米 でんぶ 三蒸米 ビーフン	ごま油	6月4日～6月10日は、 「はな」献立期間です！	エネルギー 689 kcal	タンパク質 24.0 g	脂質 19.0 g	食塩相当量 2.4 g	764 kcal	26.6 g	21.1 g	2.7 g
5 月	ごはん あじの焼きそば こぼろのジャコサラダ すまし汁	★	あじ なる豆	牛乳 ミニチリン	にんじん	きゅうり きゅうり 玉ねぎ	米 三蒸米 ぶ	白いりごま ごま油	美味しいアジの焼きそばは、 太っていても美味しく、 ピリ辛がピンとしているものです。	エネルギー 590 kcal	タンパク質 25.5 g	脂質 13.4 g	食塩相当量 2.1 g	659 kcal	29.4 g	13.4 g	2.9 g
6 火	コッペパン 鶏肉のはちみつレモン焼き かみかみサラダ お豆のスープ ジャム&マーガリン	★	どりの肉 さきいか ツナ 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい	コッペパン はちみつ	油	かみかみ献立① かみかみサラダです。	エネルギー 504 kcal	タンパク質 28.1 g	脂質 18.2 g	食塩相当量 3.1 g	602 kcal	35.6 g	20.4 g	3.8 g
7 水	ごはん かみかみ肉の奥 大根とホタテのサラダ 野菜のごま汁	★	ぶた肉 ホタテフレーク 豆腐 お揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう だいこん きゅうり ピーマン ぶなしめじ ねぎ	米 三蒸米 でんぶ 上白糖 しょうが しょうが	油 ごま油 白いりごま 白すりごま	かみかみ献立② かみかみ肉の奥です。	エネルギー 682 kcal	タンパク質 26.8 g	脂質 17.8 g	食塩相当量 2.1 g	769 kcal	30.3 g	19.9 g	2.6 g
8 木	パン チキンカツ コーンスローサラダ トマト酢ABCスープ	★	ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも マカロニ 上白糖	油 オリーブ油	チキンカツは製造済みです。 チキンカツで献立です。	エネルギー 566 kcal	タンパク質 20.8 g	脂質 23.2 g	食塩相当量 2.6 g	682 kcal	28.2 g	27.2 g	3.4 g
9 金	ごはん かみかみカレー お餅 梅干しあえ メロン	★	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン	米 じゃがいも	油	かみかみ献立③ かみかみカレーです。	エネルギー 608 kcal	タンパク質 20.5 g	脂質 16.7 g	食塩相当量 2.7 g	682 kcal	26.8 g	16.7 g	2.7 g
12 月	ごはん お餅 松屋焼き 小松菜のおかあえ けんちん汁	★	どりの肉 豆腐	牛乳	にんじん ごぼう	キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも 上白糖	油 白いりごま	お餅は松屋の松屋は、船の 松屋というお船に由来しています。	エネルギー 651 kcal	タンパク質 24.7 g	脂質 16.7 g	食塩相当量 2.0 g	728 kcal	29.4 g	16.7 g	2.0 g
13 火	ねじりパン チキンアングレイス イタリアンサラダ コーンスープ	★	どりの肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン でんぶ 上白糖 バター	油 バター	チキンアングレイスの アングレイスはフランス語で 「イギリス風」という意味です。	エネルギー 635 kcal	タンパク質 28.9 g	脂質 28.9 g	食塩相当量 2.6 g	791 kcal	36.8 g	35.1 g	3.2 g
14 水	ごはん キムタクごはんの奥 パンハンジーサラダ ワンタンスープ	★	ベーコン さきいか	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん はくさい きゅうり だしの ぶなしめじ	米 上白糖 ワンタン	油 白いりごま 白すりごま	キムタクごはんは 長野県の飯岡市の給食で 始まりました。	エネルギー 632 kcal	タンパク質 21.0 g	脂質 17.0 g	食塩相当量 2.6 g	701 kcal	23.3 g	15.5 g	3.3 g
15 木	ナン ドライカレー チーズサラダ フルーツポンチ	★	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり めか パイン オレンジ	ナン 三蒸米 上白糖 カラメルボール	油	ドライカレーは、 汁気の少ないカレーとピラフの ようにごはんにかける 2種類があります。	エネルギー 685 kcal	タンパク質 24.2 g	脂質 21.8 g	食塩相当量 2.7 g	763 kcal	28.0 g	24.9 g	3.6 g
16 金	わかめごはん お餅 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	★	ぶた肉 お揚げ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ	米 でんぶ 三蒸米 じゃがいも	油 白すりごま	お餅は平安時代から 食べられていたそうです。	エネルギー 707 kcal	タンパク質 25.4 g	脂質 25.3 g	食塩相当量 3.0 g	797 kcal	28.8 g	28.9 g	3.7 g
19 月	ごはん お餅 お豆の煮物 ごまマヨあえ しゃきしゃきレタスの香煎スープ	★	どりの肉 お餅 かつお節 お餅	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス ぶなしめじ ねぎ	米 でんぶ 上白糖 マロニー	油 ごま油 白すりごま マヨネーズ	お餅は今年1回目の びんびんキラリです。	エネルギー 741 kcal	タンパク質 28.1 g	脂質 25.0 g	食塩相当量 1.3 g	888 kcal	29.0 g	33.9 g	4.2 g
20 火	ナン オムレツミートソース レモンあえ ポトフ	★	ぶた肉 さきいか ウィンナー	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ナン 上白糖	油	ポトフは、フランスの 代表的な家庭料理です。	エネルギー 634 kcal	タンパク質 30.8 g	脂質 19.4 g	食塩相当量 2.8 g	845 kcal	35.3 g	26.6 g	1.5 g
21 水	ごはん お餅 豚肉のBBQソース ココロサラダ 大根スープ	★	ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン だいこん えのきだけ	米 でんぶ 三蒸米 でんぶ	油	お餅は捨てることなく、 家で食べられる料理を 楽しんでいただけます。	エネルギー 686 kcal	タンパク質 24.1 g	脂質 21.7 g	食塩相当量 2.0 g	746 kcal	28.4 g	22.1 g	3.4 g
22 木	パン ポテトチップス ツナと枝豆のあえもの ジュリエンスープ レモンソーダゼリー	★	ツナ ベーコン	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	キャベツ きゅうり だいこん だしの たけのこ	コッペパン 上白糖	油	パンには、糖質が 入っています。	エネルギー 563 kcal	タンパク質 18.1 g	脂質 20.3 g	食塩相当量 2.9 g	767 kcal	28.4 g	27.5 g	2.7 g
23 金	ごはん お餅 鯖のマスタード焼き 醤油サラダ お豆のみそ汁	★	さけ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり ねぎ	米 じゃがいも 三蒸米 ぶ	油	じゃがいもには 「ばいしょ」という 別の呼び方があります。	エネルギー 582 kcal	タンパク質 27.2 g	脂質 11.8 g	食塩相当量 2.0 g	628 kcal	20.5 g	22.0 g	3.7 g
26 月	ごはん お餅 竹輪の磯辺揚げ キャベツのもみ菜 うずら粥の煮物	★	竹輪 かつお節 お餅	牛乳 あじのり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	米 じゃがいも 上白糖 でんぶ	油	うずらは生まれてから 50日くらいで卵を 産み始めます。	エネルギー 722 kcal	タンパク質 29.5 g	脂質 16.9 g	食塩相当量 2.4 g	822 kcal	31.4 g	16.9 g	2.4 g
27 火	パン どりのアップルソース ツナと枝豆のあえもの リボンバススープ スライスチーズ	★	どりの肉 ツナ ベーコン	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ぶなしめじ えのき ねぎ	パン 上白糖 リボンマカロニ	油 オリーブ油	パンには、日本でもあまり 食べられていないどりの リボンバスは、もももも とサクサクの部分が 食べられています。	エネルギー 557 kcal	タンパク質 33.3 g	脂質 23.7 g	食塩相当量 3.2 g	671 kcal	41.2 g	27.0 g	4.0 g
28 水	ごはん お餅 たらゆず風味焼き おかあえ お餅汁	★	ぶた肉 かつお節 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり きゅうり えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも	油	にんじんは、カロテンという 栄養素が多く含まれています。	エネルギー 573 kcal	タンパク質 25.9 g	脂質 11.5 g	食塩相当量 2.0 g	632 kcal	29.5 g	12.1 g	2.5 g
29 木	コッペパン チリピーズ フレンチサラダ レタススープ	★	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン ぶなしめじ レタス	コッペパン 上白糖 でんぶ	油	チリピーズはアメリカ南部で 生まれた豆料理です。	エネルギー 523 kcal	タンパク質 23.4 g	脂質 23.4 g	食塩相当量 2.3 g	622 kcal	30.4 g	27.0 g	2.9 g
30 金	ごはん お餅 豚肉の生姜焼き お豆のごまあえ みそ汁	★	ぶた肉 お揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ ねぎ	米 上白糖 三蒸米	油 ごま油 白すりごま	お餅は、お餅以外の 材料とも能性原料です。	エネルギー 654 kcal	タンパク質 18.1 g	脂質 27.7 g	食塩相当量 2.7 g	728 kcal	27.3 g	30.4 g	3.3 g

※都合により内容を変更することがあります。



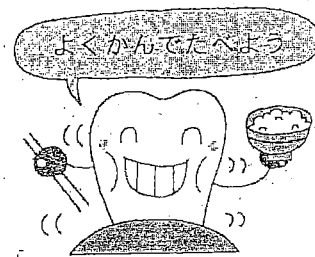
佐久市学校給食臼田センター

は えいせいしゅうかん
 ~6月4日から歯の衛生週間です~

は えいせいしゅうかん あいだ きゅうしよく た
 歯の衛生週間の間、給食ではよくかんで食べる「かみかみ献立」を取り入れました。

しよくざい
 どんな食材にかみごたえがあるか、かむことを意識して食べてみましょう！

- 6月6日 かみかみサラダ
- 6月7日 かみかみ丼の具
- 6月9日 かみかみカレー



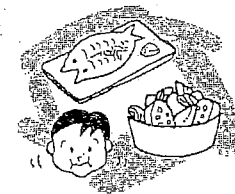
かみごたえのある食べ物を食べよう

軟かい食べ物ばかり食べていると、かむ力はしだいに弱くなってしまいます。ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。

硬いもの	食物繊維が多いもの	弾力性のあるもの

調理法で一工夫

- いろいろな素材を使って料理を作る。
- 肉や魚は、生よりも焼いたものを。(硬くなってかみごたえが増します)
- 素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる。



6月 は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



☆ ぴんぴんきらり食 ☆

げんき ながい さく ひと じょくじ う しょく
 元気で長生きの佐久の人たちの食事のこだわりから生まれた「ぴんころ食」。この「ぴんころ

しょく
 食」がパワーアップした「ぴんぴんきらり食」が今年度も給食に登場します! 年4回を

よてい がつ だい かいめ まいにちげんき す かんが
 予定しており、6月が第1回目です。みなさんが、毎日元気に過ごせるように考えられています。

す。しっかり食べましょう!