

2020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

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

カルシウムが多い食品を食べて歯と骨を丈夫にしよう!

カルシウムは骨や歯を作るために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていくときですので、カルシウムを多く含む食品を意識してとることが大切です。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。神ごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事のあとは歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



予定献立 ※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。		赤(あか)グループ からだ(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ からだの調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量		
日	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物	脂質	
1 火	コッペパン 牛乳 フランクフルト 鯖ばつマリネ コーンと卵のスープ	フランクフルト 鯖ばつササミフレーク たまご	牛乳	にんじん	コッペパン じゃが芋 上白糖 かたくり粉	サラダ油	690 kcal 27.8 ㊦ 27.8 ㊦ 3.4 ㊦
2 水	ごはん 牛乳 うすら節の煮物 アスパラの胡麻和え 味わい汁	鶏肉 うすら節 豆腐	牛乳	アスパラガス にんじん	米 かたくり粉 上白糖 こんにゃく	サラダ油 ごま油	648 kcal 26.8 ㊦ 22.1 ㊦ 2.0 ㊦
3 木	食パン 牛乳 チキンカツ コールスローサラダ 大根スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	食パン 小麦粉 パン粉 中さら糖 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	656 kcal 30.4 ㊦ 24.3 ㊦ 3.2 ㊦
4 金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 厚揚げのみそ汁	いわし さきいか 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	米 かたくり粉 三温糖 スナッペンとう	サラダ油	689 kcal 30.0 ㊦ 23.2 ㊦ 2.4 ㊦
7 月	ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスウ チンゲンサイのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	米 上白糖 かたくり粉 善雨	サラダ油 ごま油	562 kcal 22.6 ㊦ 14.5 ㊦ 1.7 ㊦
8 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ キャベツとウィンナーのスープ	鶏肉 ツナフレーク ウィンナー	牛乳	にんじん	コッペパン 三温糖 マカロニ 上白糖	サラダ油	620 kcal 31.4 ㊦ 20.3 ㊦ 3.0 ㊦
9 水	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ごぼうのごまドレサラダ スナッペンとうのみそ汁	ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	米 小麦粉 上白糖 スナッペンとう	サラダ油 ごま油	638 kcal 20.5 ㊦ 21.4 ㊦ 2.0 ㊦
10 木	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き わかめサラダ 豚ばらと野菜のスープ	鶏肉 わかめ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 水菜	コッペパン 上白糖 サラダ油		580 kcal 28.2 ㊦ 20.5 ㊦ 2.9 ㊦
11 金	ごはん 牛乳 さばの梅みそ焼き はりはり漬け ほうれん草のみそ汁	さば みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	米 上白糖 じゃが芋	ごま油	654 kcal 27.4 ㊦ 21.4 ㊦ 2.4 ㊦

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

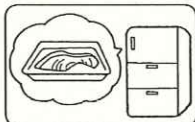
つけない

増やさない

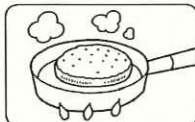
やっつける



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

<今月の主な地域食材> (予定)

給食応援団：たまねぎ スナッペンとう チンゲンサイ
キャベツ とうふ だいず
浅科産：五郎兵衛米 たまご
佐久市産：みそ こめこ



2020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

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

予定献立 ※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。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える		黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日にち	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
14月	ごはん	牛乳 豆腐ハンバーグ 酢の物 切干大根のみそ汁	豚肉 豆腐 たまご わかめ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 小松菜 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 切干大根	米 パン粉 上白糖	サラダ油	621 kcal 24.7 g 19.5 g 2.1 g
15火	コッペパン	牛乳 おかかココット キャベツのじゃこサラダ カレー風味スープ	たまご 削り節 ベーコン	牛乳 クリーム じゃこ にんじん パセリ	葉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油	605 kcal 26.9 g 23.2 g 2.8 g
16水	ごはん	牛乳 あじの照り焼き 磯辺和え 矢島豆腐のみそ汁	まあじ 豆腐 みそ	牛乳 のり にんじん	生姜 もやし キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米	サラダ油	544 kcal 26.1 g 12.8 g 2.0 g
17木	コッペパン	牛乳 パンネのミートソース グリーンサラダ きのこスープ	豚肉 粉チーズ	牛乳 にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ エリンギ 白菜	コッペパン パンネ 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ごま油	588 kcal 23.9 g 18.2 g 2.8 g
18金	ごはん	牛乳 鶏のから揚げ甘酢漬け ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスの味噌スープ	鶏肉 凍り豆腐 削り節 たまご	牛乳 ピーマン にんじん	生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ レタス	米 かたくり粉 上白糖 春雨	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	669 kcal 26.6 g 22.1 g 1.9 g
21月	ごはん	牛乳 厚揚げの人参肉みそかけ 刻み梅のサラダ おろのみそ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 にんじん	生姜 大根 きゅうり キャベツ 刻み梅 玉ねぎ ねぎ	米 上白糖 かたくり粉 三輪糖	サラダ油 じゃが芋 ぶ	599 kcal 24.2 g 17.0 g 1.9 g
22火	はちみつ パン	牛乳 ウィンナポテト ツナサラダ キャベツとトマトのスープ	ウィンナー ツナフレーク 鶏肉	牛乳 粉チーズ 青のり にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	はちみつパン じゃが芋 小麦粉	サラダ油	639 kcal 24.3 g 21.2 g 3.0 g
23水	ごはん	牛乳 鶏肉のみそ焼き 切干大根のごま酢和え けんちん汁	鶏肉 みそ ツナフレーク 油揚げ 豆腐	牛乳 小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 上白糖	サラダ油 ごま	591 kcal 27.6 g 16.3 g 2.1 g
24木	米粉パン	牛乳 いちごジャム 鮭のムニエル フレンチサラダ ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳 にんじん さやいんげん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリー	米粉パン いちごジャム 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油 オリーブ油	714 kcal 29.1 g 26.8 g 2.5 g
25金	発芽玄米 ごはん	牛乳 シーフードカレー カリコリ和え 小玉スイカ	シーフードミックス あさり 鶏肉	牛乳 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご コーン 大根 キャベツ きゅうり スイカ	米 発芽玄米 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	586 kcal 16.7 g 14.0 g 2.0 g
28月	ごはん	牛乳 レバーの中華揚げ キャベツと昆布の浅漬け わかめともずくのスープ	鶏肉 なると	牛乳 塩昆布 わかめ もずく	にら にんじん ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 三輪糖	サラダ油 ごま ごま油	631 kcal 26.7 g 18.4 g 2.6 g
29火	フレンチ トースト	牛乳 ちくわ入りしょうゆフレンチサラダ イカボールスープ ミニトマト	たまご ちくわ イカボール	牛乳 にんじん チンゲンサイ ミニトマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	食パン 三輪糖 上白糖	バター サラダ油	597 kcal 25.6 g 20.3 g 3.0 g
30水	ごはん	牛乳 豚肉の生姜炒め 糸こんにゃくサラダ 凍り豆腐のみそ汁	豚肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 ピーマン にんじん ほうれん草	生姜 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	米 かたくり粉 上白糖 じゃが芋	サラダ油 オリーブ油 ごま	646 kcal 24.5 g 22.5 g 1.8 g

毎月19日は食育の日

