

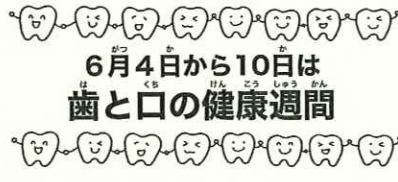
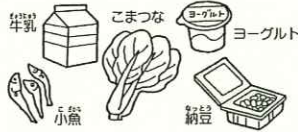
# 2020年6月 予定献立表 前半

## 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。



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		赤(あか)グループ たんぱく質(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	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
					色の濃い野菜	その他の野菜			
1	火 コッパン	牛乳 フランクフルト 青ばつのマリネ コーンと卵のスープ	フランクフルト 青ばつ ささみフレーク たまご	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ コーン ねぎ	コッパン じゃが芋 上白糖 かたくり粉	サラダ油	848 kcal 34.1 g 33.2 g 4.3 g
2	水 ごはん	牛乳 うすら卵の煮物 アスパラの胡麻和え 味わい汁	鶏肉 うすら卵 豆腐	牛乳	アスパラガス にんじん	生薑 ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう 大根	米 かたくり粉 上白糖 こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	812 kcal 32.8 g 26.1 g 2.5 g
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	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 えのきたけ	食パン 小麦粉 パン粉 甲ざら糖 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	799 kcal 36.4 g 28.4 g 4.0 g
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	生薑 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ スナップえんどう	米 かたくり粉 三温糖	サラダ油	862 kcal 36.9 g 27.8 g 3.1 g
7	月 ごはん	牛乳 チンジャオロース ハンサンスウ チンゲンサイのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生薑 たけのこ ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 上白糖 かたくり粉 薯蕷	サラダ油 ごま油	695 kcal 27.9 g 16.5 g 2.3 g
8	火 コッパン	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 クリーム	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	コッパン 三温糖 マカロニ 上白糖	サラダ油	772 kcal 38.7 g 24.2 g 3.8 g
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 スナップえんどうのみそ汁	ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ スナップえんどう	米 小麦粉 上白糖	サラダ油 ごま マヨネーズ ごま油	806 kcal 25.5 g 25.5 g 2.6 g
10	木 コッパン	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	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	コッパン 上白糖	サラダ油	711 kcal 33.8 g 24.2 g 3.6 g
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	ねり梅 キャベツ 切干大根 きゅうり 大根	米 上白糖	ごま じゃが芋	814 kcal 33.6 g 25.5 g 3.2 g

#### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

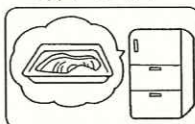
気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

つけない



手には雑菌がついています。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

増やさない



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。

やっつける



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、見た目きれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついて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 スナップえんどう チンゲンサイ  
キャベツ 豆腐 大豆  
浅科産：五郎兵衛米 たまご  
佐久市産：みそ 米粉





# 2020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

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 たんぱく質（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			
白	全食	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	計画休業							
15火	コッパン おなかココット 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	葉ねぎ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン 上白糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油	754 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.5 g
16水	ごはん あじの照り焼き 磯辺和え 炙り豆腐のみそ汁	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	665 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.4 g
17木	コッパン 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	牛乳 粉チーズ	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	コッパン パンネ 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ごま油	728 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.3 g
18金	ごはん 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香菌スープ	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 香菌	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	835 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g
21月	ごはん 厚揚げの入参肉みそかけ 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 三温糖	サラダ油	740 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
22火	はちみつパン 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	789 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.7 g
23水	ごはん 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	725 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.7 g
24木	米粉パン 鮭の△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	875 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.4 g
25金	発芽玄米 ごはん シーフードカレー カリカリ和え 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	723 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g
28月	計画休業							
29火	フレンチトースト 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	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 三温糖 上白糖	バター サラダ油	743 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.9 g
30水	ごはん 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 糸こんにゃく	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	サラダ油 オリーブ油 ごま	803 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g

毎月19日は食育の日

