

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

予定献立 <small>※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。</small>		赤（あか）グループ <small>からだほれにく</small> 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ <small>からだきょうじ</small> 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ <small>なつからちから</small> 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 <small>いろの濃い野菜</small> <small>ほかの野菜</small>		炭水化物	脂質	
1月	ごはん 牛乳 じゃがいもの甘辛煮 大根とチキンのサラダ かきたま汁	ササミフレーク たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 じゃが芋 上白糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	795 kcal 22.6 g 21.2 g 3.0 g
2火	コッパン 牛乳 ポークビーンズ しょうゆフレンチサラダ かぶとベーコンのスープ	大豆 豚もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 かぶ	コッパン じゃが芋 三温糖 上白糖 かたくり粉	サラダ油	784 kcal 32.9 g 24.9 g 3.8 g
3水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き アスパラのごま和え きのこ汁	鶏もも肉 みそ 油揚げ	牛乳	アスパラガス にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ぶなしめじ えのきたけ なめこ	米 上白糖 ごま サラダ油		722 kcal 31.5 g 18.9 g 2.6 g
4木	はちみつパン 牛乳 魚のチーズ焼き シャキシャキポテトサラダ イタリアンスープ	ホキ ツナフレーク ロースハム たまご	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ホールコーン スナッフえんどう	はちみつパン じゃが芋 パン粉	バター	852 kcal 41.7 g 31.8 g 3.8 g
5金	ごはん 牛乳 三食揚げ 小松菜サラダ 大根のみそ汁	鶏もも肉 凍り豆腐 ツナフレーク 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃが芋 はちみつ かたくり粉 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま	861 kcal 31.6 g 25.3 g 2.7 g
8月	ごはん 牛乳 チンジャオロース はるさめサラダ わかめスープ	豚もも肉 なると	牛乳	ピーマン にんじん	生姜 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 上白糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	694 kcal 28.9 g 14.4 g 3.1 g
9火	フレンチトースト 牛乳 さっぱりポテトサラダ 白菜のスープ ミニトマト	たまご ロースハム 鶏もも肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ミニトマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	食パン 三温糖 じゃが芋 上白糖	バター	730 kcal 28.0 g 23.8 g 3.2 g
10水	ごはん 牛乳 いりこ大豆の揚げ煮 おかかあえ 辛味豆腐汁	大豆 かつお節 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	いりこ 小松菜 にんじん にら ほうれん草	キャベツ 白菜 ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	サラダ油	758 kcal 33.3 g 19.4 g 2.5 g
11木	コッパン 牛乳 ウィンナポテト スティックサラダ コーンスープ	ウィンナー 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん パセリ	大根 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし スナッフえんどう	コッパン じゃが芋 小麦粉	サラダ油	761 kcal 28.8 g 24.5 g 4.0 g
12金	ごはん 牛乳 さばの梅みそ焼き はりはり漬け 鶏ごぼう汁	さば みそ 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねり梅 切干大根 きゅうり キャベツ ごぼう	米 上白糖 ごま		785 kcal 33.7 g 24.3 g 3.1 g
15月	ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ つぼ漬け和え 切干大根のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 たまご かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり つぼ漬け えのきたけ 切干大根	米 パン粉 かたくり粉	サラダ油	776 kcal 30.5 g 22.8 g 2.7 g

カルシウムが多い食品を食べて

歯と骨を丈夫にしよう！

カルシウムが多い食品



カルシウムは骨や歯をつく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時です。カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



<今月の主な地域食材> (予定)

給食応援団：ほうれん草 長ねぎ 大根 にら
スナッフえんどう 小松菜 玉ねぎ
チンゲンサイ 豆腐 大豆
浅科産：五郎兵衛米 たまご
佐久市産：みそ



2020年6月 予定献立表 後半



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

<small>よていこんだて</small> 予定献立 <small>※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。</small>			赤（あか）グループ <small>からだの骨や肉</small> 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ <small>からだの調子を整える</small> 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ <small>なつちからを</small> 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	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			
16火	コッパン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム 玉ねぎとツナのサラダ キャベツとウィンナーのスープ	鶏もも肉 ツナフレーク ウィンナー	牛乳 クリーム わかめ	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	コッパン 三温糖 かたくり粉 リボンパスタ	ごま油	751 kcal 33.2 g 22.4 g 3.7 g
17水	ごはん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ かみかみあえ 凍り豆腐のみそ汁	ちくわ さきいか 凍り豆腐 みそ	牛乳 蒲のり	にんじん ほうれん草	大根 きゅうり えのきたけ	米 小麦粉 上白糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油	770 kcal 28.7 g 20.0 g 3.1 g
18木	コッパン	牛乳 五目オムレツ 糸寒天サラダ ABCスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ 糸寒天	にんじん ほうれん草	玉ねぎ スナッフえんどう キャベツ きゅうり	コッパン 上白糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油 オリーブ油 ごま	774 kcal 31.0 g 27.7 g 3.5 g
19金	ごはん	牛乳 鶏の唐揚げ甘酢漬け ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスの春雨スープ	鶏もも肉 凍り豆腐 かつお節 たまご	牛乳	にんじん	生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ レタス	米 かたくり粉 上白糖 マヨネーズ ごま	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	838 kcal 33.2 g 26.4 g 2.3 g
22月	ごはん	牛乳 うすら卵の煮物 カリコリ和え 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉 うすら卵 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり ほうれん草	生姜 ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ	米 上白糖 かたくり粉	サラダ油	749 kcal 30.3 g 22.0 g 2.6 g
23火	米粉パン	牛乳 鶏肉のバーベキュー風 マカロニサラダ 切干大根のスープ	鶏もも肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	米粉パン かたくり粉 三温糖 上白糖 マカロニ	サラダ油	707 kcal 30.0 g 18.9 g 4.2 g
24水	ごはん	牛乳 ケチャップレバー キャベツのじゃこサラダ チンゲンサイのスープ	大豆 豚レバー ベーコン	牛乳 じゃこ	チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり スナッフえんどう 玉ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 じゃが芋 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま油	741 kcal 28.3 g 17.9 g 2.3 g
25木	コッパン	牛乳 鮭のマスタード焼き きゅうりとトマトのサラダ カレー風味スープ	さけ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	コッパン 上白糖 じゃが芋	マヨネーズ サラダ油	771 kcal 36.3 g 29.2 g 3.5 g
26金	麦ごはん	牛乳 シーフードカレー 大豆サラダ フルーツヨーグルト和え	シーフードミックス あさり 鶏もも肉 大豆 ロースハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし きゅうり キャベツ レモン パイン みかん もも	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖	サラダ油 バター	895 kcal 29.5 g 25.5 g 3.4 g
29月	ごはん	牛乳 塩肉じゃが かつお節のおひたし もすくのみそ汁	豚ばら肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 もすく	さやいんげん 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 上白糖	サラダ油	763 kcal 24.2 g 21.7 g 2.3 g
30火	コッパン	牛乳 豆腐のミートローフ 海藻ミックスサラダ 鶏肉と野菜のスープ	鶏ひき肉 豆腐 たまご 鶏もも肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	コッパン パン粉 上白糖 じゃが芋		777 kcal 36.9 g 24.2 g 4.1 g

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い（つけない）、食品は低温で保存し（増やさない）、しっかり加熱する（やっつける）ことが大切です。

つけない 増やさない やっつける