

2022年6月 予定献立表 前半



きゅうしよくもくひょう
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	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・水	ごはん 牛乳 鯉の唐揚げ 甘酢あんかけ 野菜菜和え 矢島豆腐のみそ汁	たんぱく質 豆腐 みそ	無機質 牛乳 塩昆布	ビタミン にんじん ピーマン 野沢菜漬	炭水化物 米 かたくり粉	脂質 あぶら	591 kcal 23.3 g 18.5 g 2.2 g
2・木	コッパン 牛乳 タンドリーチキン もやしのツナ和え 切干大根のスープ	たんぱく質 鶏肉 ツナフレック ベーコン	無機質 牛乳 ヨーグルト	ビタミン にんじん 小松菜	炭水化物 コッパン 上白糖	脂質 ごま油	524 kcal 29.3 g 18.3 g 3.1 g
3・金	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 抹茶ミルクピーンズ メロン	たんぱく質 豚肉 みそ 大豆 きなこ	無機質 牛乳 練乳	ビタミン にんじん	炭水化物 米 大麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 三温糖	脂質 あぶら バター	685 kcal 28.5 g 22.8 g 1.4 g
6・月	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみ和え 厚揚げのみそ汁	たんぱく質 いわし さきいか 厚揚げ みそ	無機質 牛乳	ビタミン にんじん わかめ スナップえんどう	炭水化物 米 かたくり粉 三温糖 上白糖	脂質 あぶら ごま油	666 kcal 30.2 g 24.6 g 2.3 g
7・火	コッパン 牛乳 おからのキッシュ 3色こんにやくサラダ キャバツとウインナーのスープ	たんぱく質 豚肉 たまご おから ウインナー	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン ほうれん草 にんじん	炭水化物 コッパン 3色こんにやく	脂質 あぶら バター	568 kcal 25.3 g 24.2 g 3.0 g
8・水	ごはん 牛乳 うずら卵の煮物 おかかあえ きのこ汁	たんぱく質 鶏肉 うずらたまご かつお節 油揚げ	無機質 牛乳	ビタミン 小松菜 にんじん チンゲンサイ	炭水化物 米 上白糖 かたくり粉	脂質 あぶら	589 kcal 27.3 g 20.4 g 2.2 g
9・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	たんぱく質 鶏肉 ベーコン	無機質 牛乳 わかめ	ビタミン にんじん チンゲンサイ	炭水化物 食パン 小麦粉 パン粉 中ざら糖 三温糖	脂質 あぶら マヨネーズ	615 kcal 30.4 g 24.3 g 3.3 g
10・金	ごはん 牛乳 さばの梅みそ焼き はりはり漬 ふのみそ汁	たんぱく質 さば みそ	無機質 牛乳	ビタミン にんじん	炭水化物 米 上白糖 かたくり粉	脂質 ごま	578 kcal 25.7 g 18.0 g 2.4 g
13・月	ごはん 牛乳 あじの照り焼き 酢の物 みぞれ汁	たんぱく質 あじ 豚肉 油揚げ	無機質 牛乳 わかめ	ビタミン 小松菜 にんじん	炭水化物 米 上白糖 かたくり粉	脂質 あぶら	540 kcal 27.9 g 14.4 g 1.9 g
14・火	コッパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 チーズサラダ カレー風味スープ	たんぱく質 鶏肉 大豆 ベーコン	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン トマト にんじん パセリ	炭水化物 コッパン かたくり粉 上白糖 じゃが芋	脂質 オリーブ油 あぶら	564 kcal 29.4 g 21.2 g 2.8 g
15・水	ごはん 牛乳 おろし焼肉 磯辺和え けんちん汁	たんぱく質 豚肉 とうふ	無機質 牛乳 のり	ビタミン にんじん	炭水化物 米 かたくり粉	脂質 あぶら	526 kcal 26.9 g 13.7 g 2.0 g
16・木	コッパン 牛乳 五目オムレツ キャバツのじゃこサラダ 豚バラと野菜のスープ	たんぱく質 たまご 凍り豆腐 ツナフレック 豚肉	無機質 牛乳 チーズ じゃこ	ビタミン スナップえんどう にんじん チンゲンサイ	炭水化物 コッパン 上白糖	脂質 あぶら ごま油	560 kcal 26.8 g 24.1 g 2.8 g
17・金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 甘酢漬 ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスの春雨スープ	たんぱく質 鶏肉 凍り豆腐 かつお節 たまご	無機質 牛乳	ビタミン にんじん ピーマン	炭水化物 米 かたくり粉 上白糖	脂質 あぶら ごま油 マヨネーズ ごま	633 kcal 26.6 g 22.1 g 1.9 g

毎月19日は食育の日

2022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

きゅうしよくもくひょう
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	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	
20月	ごはん 牛乳 チンジャオロース はるさめサラダ わかめともずくのスープ	豚肉 なると	牛乳 わかめ もずく	ピーマン にんじん	生薑 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	あぶら ごま油	522 kcal 23.1 g 12.7 g 1.9 g
21火	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキュー風 マカロニサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳	にんじん トマト スナップえんどう パセリ	りんご キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン かたくり粉 三温糖 上白糖 マカロニ じゃが芋	あぶら オリーブ油	576 kcal 26.1 g 18.5 g 2.8 g
22水	ごはん 牛乳 豆アジの南蛮漬け ひじきのサラダ チンゲンサイのスープ	あじ 青大豆 ツナフレーク ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	あぶら	551 kcal 23.5 g 17.5 g 1.7 g
23木	フレンチトースト 牛乳 大根とチキンのサラダ 肉団子のスープ ミニトマト	たまご ササミフレーク 肉団子	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	大根 キャベツ きゅうり 生薑 たけのこ 白菜 えのきたけ	食パン 三温糖 上白糖	バター ごま あぶら	598 kcal 24.6 g 23.0 g 2.7 g
24金	ごはん 牛乳 レバーの中華揚げ 刻み梅のサラダ にら玉汁	鶏肉 鶏レバー たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	生薑 にんにく コーン 大根 梅 きゅうり キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	あぶら ごま	629 kcal 29.9 g 20.3 g 2.7 g
27月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ もやしのカレーサラダ 味わい汁	鶏肉 豚肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 上白糖 こんにゃく	あぶら ごま ごま油	567 kcal 25.3 g 18.4 g 2.1 g
28火	コッペパン 牛乳 チキンのハニーマスタード焼き きゅうりとトマトのサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ	コッペパン はちみつ 上白糖 じゃが芋 マカロニ	あぶら	543 kcal 27.5 g 18.2 g 2.8 g
29水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布和え 根菜ごまキムチ汁	ちくわ 青のり 塩昆布 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ キムチ	米 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	あぶら ごま油 ごま	600 kcal 21.8 g 18.0 g 2.7 g
30木	コッペパン 牛乳 フランクフルト 青ばつのマリネ 卵入りコンソープ	フランクフルト 鯖大目 ササミフレーク 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん スナップえんどう パセリ	きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ コーン	コッペパン じゃが芋 上白糖 かたくり粉	あぶら	681 kcal 29.7 g 29.3 g 3.5 g

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じ、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

よくかむために

- あと10回 かんでのみる
一日30回を目安に、食べ物をのどに届く前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。
- 一口ごとに はしを置く
一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。
- 一口の量を 少なく
一口の量を少なくすると食事全体の噛む回数が増えます。

食中毒予防の3つのポイント

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
調理や食事の前には石けんで、正しい手順で洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。
- 増やさない
冷蔵や冷凍が必要な食品は、75℃以上を自覚に、しっかり火を通すことが大切です。
- やっつける
加熱が必要なものは中心部が75℃以上を自覚に、しっかり火を通すことが大切です。

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がある
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

今月の主な地域食材（予定）

- <浅科給食応援団> ながねぎ たまねぎ スナップえんどう
- <浅科産> 五郎兵衛米 とうふ だいず たまご
- <佐久市産> みそ こめこ