

# 2022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 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	炭水化物	脂質	
白	おかず			色の濃い野菜	その他の野菜		
1・水	ごはん 牛乳 鯉の唐揚げ 甘酢あんかけ 野菜和え 矢島豆腐のみそ汁	鯉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン 野菜漬	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	あぶら 700 kcal 27.7 g 21.4 g 2.8 g
2・木	コッパン タンドリーチキン もやしのツナ和え 切干大根のスープ	鶏肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	コッパン 上白糖 ごま油	641 kcal 35.1 g 21.0 g 3.8 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	豚肉 みそ 大豆 きなこ	牛乳 練乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム メロン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 三温糖 かたくり粉	あぶら バター 806 kcal 33.3 g 26.5 g 1.8 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	いわし さきいか 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん スナップエンドウ	生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	あぶら ごま油 801 kcal 36.5 g 29.6 g 2.9 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 キャベツとウインナーのスープ	豚肉 たまご おから ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	コッパン あぶら バター 696 kcal 30.0 g 28.4 g 3.9 g	
8・水	ごはん 牛乳 うすら卵の煮物 おかかあえ きのこ汁	鶏肉 うすらたまご かつお節 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ 玉ねぎ 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 かたくり粉	あぶら 702 kcal 32.4 g 23.9 g 2.5 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	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	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 中ざら糖 三温糖	あぶら マヨネーズ 744 kcal 36.2 g 27.9 g 4.0 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	さば みそ	牛乳	にんじん	梅 切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 上白糖 じゃが芋 ぶ	ごま 681 kcal 30.6 g 20.9 g 3.0 g
13月	<b>計画休業</b> スパイクレス スタミナ切れは エネルギー不足!?		運動をしていて、とても疲れてしまうことはありませんか？原因はエネルギー不足かもしれません。日ごろの食事をふりかえって、自分の年齢や活動量にあっているのか、考えてみましょう。また、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれたごはんやパンなどをしっかり食べていますか？運動後のエネルギー補給には、手軽に食べられるバナナやおにぎりなどが適しています。				
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	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパン かたくり粉 上白糖 じゃが芋	オリーブ油 あぶら 688 kcal 34.8 g 24.2 g 3.4 g
15・水	ごはん 牛乳 おろし焼肉 磯辺和え けんちん汁	豚肉 とうふ	牛乳	にんじん	生姜 大根 ぶなしめじ もやし きゅうり キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉	あぶら 614 kcal 32.0 g 15.3 g 2.5 g
16・木	コッパン 牛乳 五目オムレツ キャベツのじゃこサラダ 豚バラと野菜のスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク 豚肉	牛乳 チーズ じゃこ	スナップエンドウ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	コッパン 上白糖 ごま油	あぶら ごま油 681 kcal 31.9 g 27.9 g 3.3 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香醋スープ	鶏肉 凍り豆腐 かつお節 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	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	あぶら ごま油 マヨネーズ ごま 748 kcal 32.1 g 25.8 g 2.3 g



# 2022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

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 からだの骨や肉をつくる	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	おかず	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 えのきだけ	米 上白糖 かたくり粉 はるさめ	あぶら ごま油	613 kcal 27.6 g 14.1 g 2.6 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	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	674 kcal 30.1 g 21.2 g 3.5 g
22水	ごはん	牛乳 豆アジの南蛮漬 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	ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	あぶら	641 kcal 26.9 g 19.6 g 2.2 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 えのきだけ	食パン 三温糖 上白糖	バター ごま あぶら	735 kcal 29.5 g 27.0 g 3.3 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 えのきだけ 玉ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	あぶら ごま	753 kcal 36.5 g 24.0 g 3.4 g
27月	計画休業							
28火	コッパン	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	コッパン はちみつ 上白糖 じゃが芋 マカロニ	あぶら	666 kcal 32.9 g 21.1 g 3.5 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 生揚げ みそ	牛乳 青のり 塩昆布	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	673 kcal 23.3 g 18.8 g 3.1 g
30木	コッパン	牛乳 フランクフルト 鯖ばつものマリネ 卵入りコーンスープ	フランクフルト 鯖 鯖ササミフレーク 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん スナップえんどう パセリ	コッパン じゃが芋 上白糖	あぶら	843 kcal 36.5 g 35.2 g 4.4 g

🦷🦷🦷🦷 ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい 🦷🦷🦷🦷

**よくかむために**

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て、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。

**あと10回かんでみる**

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...

**一口ごとにはしを置く**

一口食べたら、一口はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わっていきましょう。

**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み回数が増えます。

少なめ!

**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ていねいに手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにしましょう。

**増やさない**

冷蔵や冷凍が必要な食品は、75℃で1分以上加熱し、すぐに冷まして、早めに使います。

**やっつける**

加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかりと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

食べ物の選択や食事づくりができる

日本の食文化を理解して伝えることができる

食事の重要性や楽しさを理解できる

一緒に食べたい人がある

食べ物をとる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

