



6月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	金	きのこの和風スパゲッティ コーンサラダ 蒸しパン	○ 牛乳 ベーコン 豚肉のり	ねぎ にんじん にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ 椎茸 キャベツ コーン レーズン	スパゲッティ てんぷん さとう 小麦粉 油	861 31.8	
4	月	ごはん 納豆入り厚焼き卵 ゆで空豆 豚汁	○ 牛乳 鶏肉 納豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん 玉葱 干しいたけ 空豆 大根 ねぎ	米 さとう こんにゃく じゃがいも 油	770 36.5	
5	火	ご飯 酢豚 春雨スープ	○ 牛乳 豚肉 わかめ	牛乳 にんじん ビーマン 赤ビーマン しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 玉葱 ねぎ キャベツ もやし	米 てんぷん じゃがいも さとう 春雨 油	834 27.1	
6	水	米粉パン ミートボールシチュー 枝豆ともち麦のサラダ さくらんぼ	○ 牛乳 豚肉 おから レンズ豆 ハム	にんじん トマト 玉葱 セロリ コーン 枝豆 キャベツ さくらんぼ	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう もち麦 油 バター	762 35.1	
7	木	キムチチャーハン 切り干し大根のナムル 中華コーンスープ 杏仁ゼリー	○ 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 生クリーム 調理乳	にんじん 小松菜 玉葱 ねぎ キムチ 切り干し大根 もやし にんにく コーン みかん缶	米 さとう てんぷん 油	793 26.2	
8	金	麦ごはん 大豆のふりかけ 鰯(アジ)の開き 野菜のみそあえ 鶏ごぼう汁	○ 牛乳 大豆 かつお節 アジ みそ 鶏肉 生揚げ 青のり	にんじん キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 押麦 さとう こんにゃく 油	783 35.8	
11	月	梅しょうがごはん 鰯(イワシ)フライ ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	○ 牛乳 イワシ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ひじき	にんじん しょうが ごぼう 大根 ねぎ 梅干し	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう じゃがいも 油	859 33.4	
12	火	五目おこわ わかめのあえもの ちくわぶ汁 ココアプリン	○ 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 調理乳 生クリーム	にんじん 干しいたけ しめじ ごぼう きゅうり もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 もち米 こんにゃく さとう じゃがいも ちくわぶ 油	780 29.8	
13	水	ハヤシライス ひよこ豆のサラダ	○ 牛乳 豚肉 ひよこ豆 生クリーム	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター	866 25.3	
14	木	きびごはん 豚と生揚げの中華炒め わんたん汁	○ 牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ ねぎ	米 きび さとう てんぷん じゃがいも ワンタン皮 油	821 30.9	
15	金	ピリ辛みそうどん 二色天ぷら(イカ・かぼちゃ)	○ 牛乳 鶏肉 みそ イカ	にんじん 小松菜 かぼちゃ しょうが 玉葱 大根 干しいたけ ねぎ	うどん こんにゃく 小麦粉 油	804 29.9	
18	月	定期テスト!がんばれ~!					
19	火	定期テスト!がんばれ~!					
20	水	わかめごはん ししゃもフライ もやしのピリ辛炒め もずくのかき玉汁	○ 牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 わかめ ししゃも もずく	パセリ にんじん 小松菜 もやし ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう てんぷん 油	805 37.7	
21	木	鶏と豆のおこわ もやしの香味あえ 豆腐団子汁 プラム	○ 牛乳 鶏肉 緑豆 油揚げ 豆腐	にんじん 小松菜 しめじ ごぼう 干しいたけ もやし にんにく しょうが 大根 プラム	米 もち米 さとう じゃがいも 白玉粉 油	760 26.5	
22	金	野菜たっぷり醤油ラーメン ポテトのおかかあえ	○ 牛乳 豚肉 なたと かつお節	小松菜 にんじん にんにく 生姜 玉葱 ねぎ キャベツ もやし	中華麺 さとう じゃがいも 油 こま	763 30.8	
25	月	五穀ご飯 豚のすきやき風 ごまあえ	○ 牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 玉葱 干しいたけ キャベツ もやし	米 押麦 きび あわもちたかきび こんにゃく 車麩 さとう 油 こま	758 32	
26	火	ツナと卵のピラフ フライドポテト キャベツスープ	○ 牛乳 ツナ 大豆 卵 豚肉	にんじん ビーマン パセリ 玉葱 セロリ キャベツ	米 じゃがいも 油 マカロニ	786 27.9	
27	水	中華丼 もやしのナムル 冷凍みかん	○ 牛乳 豚肉 イカ えび うすら卵 かまぼこ	にんじん たけのこ キャベツ 玉葱 干し椎茸 生姜 もやし きゅうり にんにく みかん	米 てんぷん 油	773 33.4	
28	木	ココア揚げパン トマトシチュー 豆乳スバサラダ	○ 牛乳 豚肉 豆乳	にんじん トマト 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 セロリ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも 小麦粉 スパゲッティ 油 バター	841 26.5	
29	金	ごはん フィッシュハンバーグ 夏野菜炒め ポテトスープ	○ 牛乳 タラ おから 豚肉 ベーコン 鶏肉	トマト にんじん 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ スッキーニ コーン	米 パン粉 さとう じゃがいも 油	774 31.6	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均 800kcal 31.0g	学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g
------------------------	------------------------------------



6月に入り、もうすぐ梅雨入りです。初夏の6月は、様々な果物や野菜が出回り始める、楽しい季節です。スーパーでの商品の移り変わりを見るのも楽しいでしょう。季節を楽しみながら、過ごしましょう。

バランスのよい食事、自分で考えられますか？ ②野菜編

今月は野菜についてお話しします。

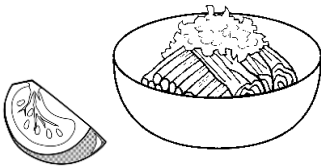
どれくらいとればよいの？ 成人での1日の野菜摂取目標量は350gとされ、中学生家庭科の教科書では果物も合わせて1日500gとるとよいとされています。これはとても多く、意識しなければ達成できない量です。

500gってどれくらい？ 給食で出ているサラダは60～70g/皿です。サラダやおひたしなどの野菜料理を1日に5皿、更にくだものも食べて達成できる量です。

よりよい食事を考えるために 数字を達成することだけを考えるとうんざりしてしまうので、まずは「野菜はたっぷり取る必要があり、食べ過ぎることはほとんどない。」ということをおぼえておきましょう。野菜には緑黄色野菜と淡色野菜があり、特に気をつけてとってほしいのは緑黄色野菜です。トマト、かぼちゃ、にんじん、小松菜など色の濃い野菜です。

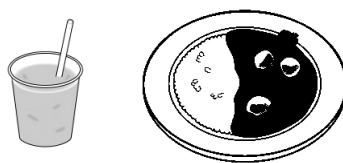
たとえば、こんな野菜料理がグッド！

野菜が好きな人は、



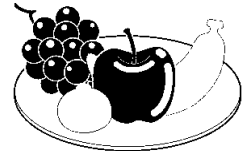
積極的に食べましょう。特にほうれん草のおひたしなど、緑黄色野菜をゆでて食べると量がとれるのでおすすめです。小腹が空いた時にトマトなどがじってもよいでしょう。

野菜が苦手な人は、



野菜と言っても様々な種類がありますから、どの野菜だったら、どんな料理なら食べられそうか自分の好みを調べましょう。たとえばスムージーやカレーならどうですか？洗ったり切ったりするのが面倒な時は、野菜ジュースを飲むのもおすすめです。

さらにステップアップ！



くだものをとるように心がけましょう。食後のデザートや、小腹が空いた時に食べましょう。好きな人は毎食後でも、今まで習慣のなかった人は2～3日に1度でもよいです。

野菜を毎日きちんと食べると、体に現れる効果

- ①風邪をひきにくくなる…部活の試合やテスト前などは追い込みで、体も心も疲れてきます。ここ一番の大事な時にふんばる体力がつかます。
- ②傷の回復を早める…目に見える擦り傷などだけではなく、筋肉痛や肌荒れにも効果があります。
- ③体の成長を助け、骨を丈夫にする…身長が伸びるのは今だけです。体がきちんと、きれいに成長するために欠かせない食材です。
- ④将来の病気を予防する…まだ先の話に感じるとは思いますが、40歳、50歳になったときに、日々の野菜摂取量と病気にかかる割合が関係していることがわかっています。

給食食材の
主な産地
(5月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
いんげん豆…北海道
かんぴょう…栃木
鶏肉…宮崎
豚肉、マッシュルーム…茨城
卵…群馬

ちりめんじゃこ…熊本
ニギス(魚)…島根
キャベツ…神奈川
大根、ねぎ、にんじん…千葉
にんにく…青森
オレンジ…愛媛、和歌山