

あついできをつけて  
はこびましょう！

令和元年 6月前半

# 6月献立予定表

朝ごはん 毎日野菜プラスして  
みんなで食べると元気がアップ！

池田松川学校給食センター

日	献立名	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	牛乳 ごはん(強化米) 大豆入り野菜スープ 鶏のカブリ風 フレンチサラダ	~中学校 読書週間 献立~ 「のだめカンターピレ」に登場する鶏のカブリ風は、千秋がのだめに作った夕食の1品です。いつものトマトソースにパジルを入れて、一味違うソースはいかがですか？	大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	小学校 602 Kcal 30.4 g 16.2 g 1.5 g 80 g	中学校 735 Kcal 35.5 g 17.9 g 1.6 g 102 g
4月	牛乳 米粉パン ABCスープ ハムステーキ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ(小袋)	~中学校 読書週間 献立~ 「給食アンサンブル」は6つの給食メニューが出てきますが、その中で今日はABCスープを出しまして。他にも給食によく登場するメニューが登場する本です。機会があれば読んでみてくださいね！	鶏肉 ハム ツナフレーク	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン ABCマカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	630 Kcal 32.5 g 22.8 g 2.5 g 70 g	713 Kcal 31.1 g 24.5 g 2.4 g 87 g
5月	牛乳 ごはん(強化米) ごまみそ汁 わかさぎのから揚げ 即席漬け	~青木湖で育った わかさぎ~ 今日のわかさぎは大町市の青木湖でとれたわかさぎです。地元の方が「大町でとれるわかさぎをぜひ給食で食べてほしい」と提供してくれました。からっと揚げてタレとからめます。頭からしっぽまでよ〜くかんで食べましょう。	油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん 	大根 ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとも かたくり粉 さとう	白すりごま 米油	609 Kcal 22.0 g 17.9 g 2.3 g 86 g	741 Kcal 25.6 g 20.0 g 2.8 g 110 g
6月	牛乳 ごはん(強化米) 四川スープ ビビンバの臭 ナムル	~朝ごはんをしっかり食べましょう!~ 朝食は、一日がんばる力の源としてとても大切です。朝ごはんを食べ、頭や体のスイッチを入れて、活動する準備をしましょう。しっかり朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きの習慣も必要ですね。	ハム 豚肉 たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ ぜんまい もやし きゅうり 相橋	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	583 Kcal 25.6 g 16.2 g 1.7 g 80 g	707 Kcal 29.8 g 17.9 g 2.0 g 101 g
7月	牛乳 ごはん(強化米) チキンカレー とんかつ 野菜のさっぱりあえ	~体育大会応援献立~ 明日は、大会ですね。だんだんと暑くなってくる中、練習してきたみなさん。練習の成果を本番に出しきるために、今日はカツカレーをしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。おうちでは、早めに休んで明日の朝は、朝ごはんを忘れずに食べて一生けんめい頑張ってくださいね。	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 	玉ねぎ 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	ひまわり油	704 Kcal 25.1 g 22.1 g 2.6 g 97 g	894 Kcal 31.4 g 26.6 g 3.6 g 127 g
10月	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐汁 松風焼き 糸寒天サラダ	~松風焼き~ 今日ひき肉に玉ねぎ、しょうが、ごまを入れ、みそなど和風の味付けをしたひき肉をよくこねて、カップに入れて焼いた、松風焼きです。センターで一つ一つ手作りしました、ハンバーグとまた少し違った味ですがいかがでしたか？	豆腐 鶏肉 たまご みそ ハム	牛乳 寒天	にんじん 赤ピーマン	白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 さとう	白いりごま ひまわり油	619 Kcal 28.9 g 19.6 g 2.0 g 77 g	

11 火	牛乳 稲荷ごはん さわにわん 鶏の照り焼き キャベツサラダ	～小松菜～ 和え物や、汁物で登場する「小松菜」は栄養たっぷりの野菜です。濃い緑色からわかるように「緑黄色野菜」のなかまで、体の調子を整えるビタミンや、骨や歯をじょうぶにするカルシウムも多く含まれています。今日はさわにわんに入れました。カルシウムたっぷりの汁物です。	油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 かむ	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう	白いりごま ひまわり油	612 Kcal 33.5 g 18.9 g 2.4 g 73 g	730 Kcal 36.9 g 21.1 g 2.8 g 93 g
12 水	牛乳 ごはん（強化米） だいこんのみそ汁 カツオの竜田揚げ のり酢あえ	～かつお～ かつおは毎年南鹿児島からかつお漁がはじまり、5月ごろ本州中部、8～9月ごろ北海道南部あたりまで進み、また南下をはじめます。はじめのピークを迎える4月5月の初かつおと8月、9月の戻りかつおが旬の魚です。	油揚げ みそ かつお	牛乳 きざみのり	にんじん	大根 しめじ キャベツ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 ひまわり油	609 Kcal 31.1 g 18.4 g 2.3 g 76 g	744 Kcal 36.6 g 20.6 g 2.7 g 98 g
13 木	牛乳 中華めん 野菜ラーメンスープ あんかけたまご焼き きゅうりの中華和え	～中学校 読書週間 献立～ 「ウズタマ」から野菜ラーメンスープを献立に入れました。家族とは何か・・・謎解きのつまった、美味しい野菜たっぷりのラーメンの湯気のようなあたたかい優しさにあふれた作品です。	豚肉 たまご	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり グリーンピース	中華めん さとう かたくり粉	ひまわり油	533 Kcal 24.6 g 14.4 g 3.7 g 73 g	697 Kcal 30.7 g 16.0 g 4.4 g 102 g
14 金	牛乳 ごはん（強化米） コンソメスープ たらフライ だいこん 大根サラダ	～からだをつくる3つの食品群～ 献立表には、その日に使う食材をはたらき別に「赤」「緑」「黄」の3つの色に分けて載せています。赤は血や筋肉など体をつくるもと、緑は体の調子を整えるもと、黄は体を動かすもとです。3つの色の食材をバランスよく使っています。	鶏肉 たら ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	米油 ひまわり油	611 Kcal 22.0 g 18.6 g 1.4 g 85 g	745 Kcal 25.5 g 20.8 g 1.5 g 109 g

献立は都合により変更になる場合もあります



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食を食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。



## 読書献立

6月は、中学校の読書旬間にあわせて読書献立を予定しています。どのような本の、どのような料理でしょうか？読んで、食べて、読書を楽しめるといいですね。

- 6/3 『のだめカンタービレ』 より 鶏のカプリ風
- 6/4 『給食アンサンブル』 より ABCスープ
- 6/13 『ウズタマ』 より 野菜ラーメン



### 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

