

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!



あついできをつけて
はこびましょう!



よくかむ献立にこの
マークがついているよ!

日	献立名 主食 汁 主菜 副菜 牛乳	ひとくち 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		
			小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校		
1月	入学進級お祝い献立 ごはん 新じゃがいものみそ汁 チキン勝つ! ポパイサラダ お祝いケーキ 牛乳	～安全に楽しく給食を食べてください～ 感染症の流行拡大によって、休校が続いたのでやっと入学進級お祝い献立をみなさんにお届けできます。ウイルスや、これらのじめじめした時期に打ち勝てるように「チキン勝つ」にしました。手洗いをして楽しく食べてくださいね。	油揚げ みそ わかめ 鶏肉 牛乳 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	たまご 玉ねぎ もやし	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	こめあがら 米油 ごま油 いりごま	737 Kcal 27.5 g 25.4 g 2.8 g 97 g	875 Kcal 32.0 g 27.8 g 3.3 g 121 g
2火	ごはん 八宝菜 鮭の塩焼き ゆかり和え 牛乳	～牛乳の栄養～ 牛乳には、ぐんと成長する時期のみなさんに必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。でも牛乳だけでは骨を強くしたり背をのばしたりすることはできません。いろいろな食品の栄養素がカルシウムのはたらきを助けています。	ぶたにく 豚肉 えび うずら卵 牛乳 鮭		にんじん きぬさや	はくさい たまご 白菜 玉ねぎ たけのこ キャベツ かぶ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	あがら ひまわり油	615 Kcal 30.7 g 19.0 g 1.9 g 76 g	770 Kcal 37.9 g 22.7 g 2.1 g 97 g
3水	ごはん とり団子汁 たけのこの煮つけ のり酢和え 牛乳	～よくかんで食べよう～ 4日から10日は歯と口の健康週間です。歯の健康には「よくかむ」ことが大切です。よくかむと口の中をそうじしてくれるた液が多く出て虫歯予防につながります。給食ではよくかむ食材を取り入れています。意識してかんでみましょう。	とりにくだんご 鶏肉団子 豚肉 牛乳	きざみのり 牛乳	にんじん こまつな 小松菜	だいこん はくさい 大根 白菜 たけのこ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	あがら ひまわり油	633 Kcal 23.8 g 21.7 g 2.3 g 81 g	788 Kcal 28.8 g 26.2 g 2.8 g 104 g
4木	ほそ 細うどん 肉みそスープ 野菜クロック ツナごぼろサラダ 牛乳	～ごぼろを食べる国は日本だけ?～ サラダや汁物、炒め物にも使うごぼろは、中国から薬として伝わり、現在でも食用にしている国は日本と韓国くらいなのだそうです。ごぼろには食物せんいがたっぷり、おなかの調子を整える働きがあります。	ぶたにく 豚肉 みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん グリーンピース	たまご 玉ねぎ たけのこ ほ 干しいたけ ごぼろ きゅうり	うどん じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	あがら ひまわり油 すりごま ごま油 米油	620 Kcal 22.3 g 22.9 g 3.4 g 79 g	791 Kcal 27.1 g 26.5 g 4.4 g 107 g
5金	地域を味わう献立 ごはん かみなり汁 わかさぎのから揚げ はりはり漬け 牛乳	～大町市青木湖でとれたわかさぎです～ 大町市の青木湖でとれたわかさぎが今年も登場します。地元産の食材を食べてほしいと給食に提供していただいています。頭からしっぽまで骨もまるごと食べられるので、カルシウムをとることができます。	ぶたにく 豚肉 ゆし豆腐 わかさぎ 鶏肉 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜	たまご 玉ねぎ ゆで干し大根 もやし きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	こめあがら 米油 いりごま	638 Kcal 28.6 g 17.8 g 2.5 g 85 g	777 Kcal 33.7 g 20.1 g 3.1 g 109 g
8月	地域を味わう献立 ごはん たけのこさばのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 おかか和え 牛乳	～北信地域で食べられているみそ汁～ 春、ねまがりだけというたけのこがとれる時期になるとお店にさばの缶詰が並びます。北信の飯山地域では旬のたけのこさばの缶詰を入れたみそ汁がよく食べられています。やわらかい旬のたけのこの味を楽しむことができる季節のみそ汁です。	さば 油揚げ みそ 豚肉 凍り豆腐 かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ ねぎ もやし きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	あがら ひまわり油	635 Kcal 27.7 g 19.8 g 2.3 g 83 g	784 Kcal 33.1 g 22.8 g 2.9 g 107 g

歯の健康週間



9 火	読書週間 献立 米粉パン オニオンスープ トマトソースオムレツ コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	歯と口の健康週間 ～はじめ食堂の味～ ちゅうがっこうでくしゅうかんがだてだいちん 中学校読書週間献立第一弾は「食堂のおばちゃん」というおはなしから「トマトオムレツ」です。手作りの味を楽しみに食堂にはいろいろな人が来ます。食堂で働き始めた登場人物が考えたのが「トマトオムレツ」。ぜひ本を読んでみてくださいね。	ウィンナー オムレツ	ヨーグルト 牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ 米粉パン じゃがいも さとう	ひまわり油	647 Kcal 30.1 g 21.0 g 2.8 g 86 g	786 Kcal 35.8 g 24.0 g 3.2 g 105 g
10 水	入梅 献立 ひじきごはん ほたてとマロニーのスープ 芋と豚肉の甘辛揚げ 梅和え 牛乳	～いよいよ梅雨の季節が始まります～ きょうは暦の上で「入梅」と呼ばれる、梅雨に入る日です。梅が収穫される時期でもあります。じめじめして食欲が落ちがちですが、甘辛揚げの豚肉でビタミンBをとって疲労回復をして、さっぱりした梅和えで食欲が増すように組み合わせました。	あぶら揚げ 油揚げ ほたて 豚肉	ひじき 牛乳	にんじん	ほ 干しいたけ たけのこ たまご 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	じもとん 地元産コシヒカリ さとう マロニー じゃがいも かたくり粉	ひまわり油 米油	690 Kcal 23.8 g 21.5 g 2.4 g 97 g	818 Kcal 26.9 g 24.3 g 3.0 g 117 g
11 木	ごはん すいとん汁 白身魚のホイル焼き 三色即席漬け 牛乳	～地元産コシヒカリを使ったごはん～ まいにち食べているごはんは、地元でとれたコシヒカリを使っています。池田松川は米をつくっている農家さんも多く、米どころです。地元の物を地元で食べる「地産地消」を給食でもすすめています。	ぶたにく 豚肉 あぶら揚げ 油揚げ ホキ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	はくさい 白菜 ねぎ たまご 玉ねぎ えのきたけ だいこん 大根 きゅうり	じもとん 地元産コシヒカリ 強化米	マヨネーズ (ノリッ)	625 Kcal 27.8 g 18.2 g 2.2 g 83 g	807 Kcal 35.6 g 23.4 g 2.8 g 108 g
12 金	地域を味わう 献立 ごはん 信州カレー 飛び魚のフライ 小谷漬け和え 牛乳	～地域の味をいただきます～ きょうの給食のカレーには、長野県が生産量全国トップの「きのこ」を使っています。小谷漬け和えに入っている「小谷漬け」は大北地域でとれた野菜を使って作られています。給食には地域の物がたくさん登場します。	ぶたにく 豚肉 うなぎ 飛魚	ぎゅうにゅう 牛乳 	にんじん ピーマン	たまご 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ だいこん 大根 おたけ 小谷漬け	じもとん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	ひまわり油 米油	710 Kcal 27.1 g 23.5 g 2.9 g 96 g	886 Kcal 32.2 g 27.8 g 3.9 g 124 g
15 月	ごはん みそクリームスープ 鶏肉のバーベキューソース アスパラサラダ 牛乳	～アスパラガスの畑を見たことがありますか～ アスパラガスが畑に生えている様子は、とてもかわいいです。よきによき土から生えていて、収穫を迎えた長さになると根元から切って収穫します。5月から大北地域のアスパラガスを使っています。緑色が鮮やかで、とても新鮮です。	ベーコン みそ 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 なま 生クリーム	にんじん ブロッコリー アスパラガス 	たまご 玉ねぎ りんご キャベツ	じもとん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	バター ひまわり油	649 Kcal 29.1 g 17.9 g 2.0 g 89 g	801 Kcal 36.5 g 20.3 g 2.4 g 114 g

献立は都合により変更になる場合があります

食べ物の衛生に気をつけましょう

梅雨の季節がやってきました。湿度が高い環境は、細菌が増えやすく食中毒が起きやすくなります。感染症予防の観点からも、まずは正しい手洗いをして、安全に食事ができるように準備しましょう。

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

食中毒予防の3原則

付けない 増やさない やっつける

こまめな手洗い
調理器具や野菜などの食品は冷蔵庫へ

75℃ 1分以上
中心部までしっかり加熱
目安は75℃1分以上(ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上)

アルコール消毒はきちんと水気をふきとってから！水気が残っていると効果が薄まります。

【食育月間】お家で「食」について話してみませんか



今月は「食育月間」です。毎日の生活に欠かせない「食」についてお家で話してみてください。

給食を話題にしても良いですね！野菜など食材の話、マナーの話、今日のおいしかった献立など、家族で「食」について考えてみましょう。

「食育」とは…

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL 62-6222 FAX 62-6639

