

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!

使用食材の表記を献立別に変えました

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	一口メモ	食材名						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	
				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]				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16 火	ごはん		～海藻を食べよう～						地元産コシヒカリ,強化米	630 kcal	766 kcal	
	くさわかめスープ		望わかめのような海藻にはぬめりがありま	豚肉,豆腐	くさわかめ	にんじん	たまご	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	ごま油	22.2 g	25.9 g	
	いかの天ぷら		すが、これはフコイダンという成分で食物	いか				小麦粉	米油	22.5 g	25.7 g	
	かぶの浅漬		繊維の一つです。胃腸の働きを良くした		にんじん		かぶ,きゅうり			2.0 g	2.3 g	
		牛乳	り、免疫力を向上させる働きがあります。		牛乳					80 g	103 g	
17 水	菜めし		～主食をしっかり食べよう～						地元産コシヒカリ,強化米	634 kcal	797 kcal	
	春雨すまし		主食は体を動かすエネルギーのもとです。	鶏肉		にんじん,チンゲンサイ	白菜,ごぼう	マロニー		27.2 g	33.7 g	
	絹厚揚げチリソースがけ		不足すると体だけでなく脳もエネルギー不	絹厚揚げ,豚肉		トマト		さとう	ひまわり油	20.6 g	25.3 g	
	ひじきサラダ		足になります。梅雨の時期は食欲が落ち気	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし			1.9 g	2.2 g	
		牛乳	味ですが、しっかり食べましょう。		牛乳					81 g	104 g	
18 木	中華めん		～三步は好きなものがたくさん～						中華めん	649 kcal	865 kcal	
	しょうゆラーメンスープ		第2弾の読書週間献立は「麦三步の好き	焼き豚,なると		にんじん	玉ねぎ,もやし,たけのこ,ねぎ,とうもろこし		ひまわり油	25.4 g	33.7 g	
	しゅうまい(小2個,中3個)		なもの」から「しょうゆラーメン」と	肉しゅうまい						19.5 g	24.6 g	
	千草和え		「しゅうまい」です。どの場面で登場する	たまご		ほうれん草,にんじん	白菜	さとう		3.6 g	4.8 g	
		牛乳	のか、ぜひ本を読んでみてくださいね。		牛乳			あんずっこせりー	90 g	123 g		
19 金	ごはん		～スパイスの香りで食欲増進～						地元産コシヒカリ,強化米	672 kcal	811 kcal	
	新じゃがの煮物		主菜のさばはカレー粉で下味をつけて焼き	豚肉		にんじん,きぬさや	たまご	玉ねぎ,干ししいたけ	じゃがいも,こんにゃく,さとう	ひまわり油	31.0 g	36.3 g
	さばのカレー焼き		ます。暑くジメジメする時期には、カレー	さば						18.7 g	20.4 g	
	ちくわと青菜のごま和え		粉などのスパイスや、レモンや梅などの	ちくわ		小松菜	もやし	さとう	白いりごま,白すりごま	2.0 g	2.4 g	
		牛乳	さっぱりする香りが食べやすいですよ。		牛乳					91 g	116 g	
22 月	ごはん		～県内の味 美味だれ焼き～						地元産コシヒカリ,強化米	610 kcal	759 kcal	
	みそけんちん汁		美味だれ焼きは上田市で生まれたB級グル	豚肉,みそ,豆腐		にんじん,小松菜	だいこん	大根,ねぎ	さといも,こんにゃく	33.2 g	41.8 g	
	鶏肉の美味だれ焼き		メです。焼き鳥にニンニクしょうゆだれを	鶏肉				りんご	さとう	13.6 g	15.1 g	
	春雨サラダ		かけて食べたのが始まりで、りんごなどの	ハム				キャベツ,きゅうり,とうもろこし	春雨,さとう	2.5 g	2.9 g	
		牛乳	果物を加えているお店もあるそうです。		牛乳					83 g	108 g	
23 火	丸パン(切り込み入り)		～給食クイズ～						丸パン	671 kcal	815 kcal	
	レタススープ		レタスの生産量全国1位は荷葉でしょう?	ベーコン		にんじん	たまご	玉ねぎ,レタス		21.7 g	25.4 g	
	メンチカツ		①北海道 ②群馬県 ③長野県 正解は③	メンチカツ					こめあがら	25.4 g	29.5 g	
	ポテトチーズサラダ		長野県です。標高が高く、夏の涼しい気候	チーズ		赤ピーマン		きゅうり	じゃがいも,さとう	ひまわり油	2.8 g	3.5 g
		牛乳	を利用してたくさん作られています。		牛乳					85 g	107 g	

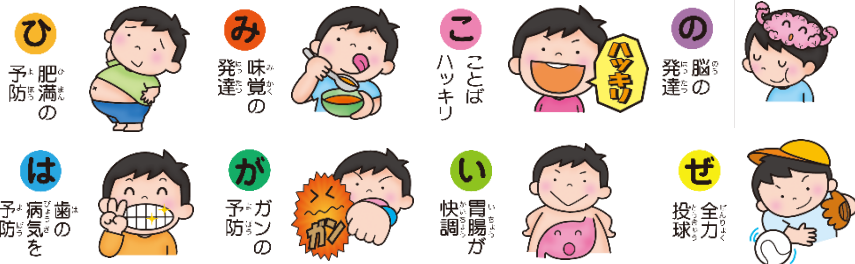
24 水	チャーハン	～ 食中毒に気を付けよう ～ 暑い時期は食中毒が起きやすくなります。食中毒を起こす細菌は食べ物についていても味やにおいでわからないことが多いです。基本は手洗いです。石けんでしっかり洗いましょう。	焼き豚 焼き豆腐	にんじん にんじん、小松菜	ねぎ、とうもろこし えのきたけ、白菜、白菜キムチ	地元産コシヒカリ	ひまわり油	610 kcal 24.3 g 17.8 g 2.6 g 85 g	758 kcal 29.7 g 21.9 g 3.3 g 107 g
	キムチスープ								
	ぎょうざ(小2個、中3個)		ぎょうざ						
	大根とホタテのサラダ		ホタテ		きゅうり、大根				
25 木	ごはん	～ よくかんで食べよう ～ 1回の食事でのどのくらいかんでいますか？よくかむと「歯が丈夫になり消化がよくなる」「脳の働きが活発になる」「味覚が発達し食べすぎを防ぐ」ことができますよ。	油揚げ、みそ	にんじん	大根、ごぼう、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米		616 kcal 30.5 g 17.6 g 2.4 g 80 g	764 kcal 38.3 g 19.7 g 2.7 g 103 g
	ごまみそ汁						白すりごま		
	かつおの竜田揚げ		かつお				かたくり粉		
	こんにゃく和え		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり				
26 金	ごはん	～ 地元食材を使っています ～ 今月の給食では、玉ねぎやしめじ、アスパラガス、小谷漬けが地元で作られた食材です。夏になるといろいろな野菜が地元で取れます。地元の食材を知りましょう。	鶏肉、たまご	にら	しめじ、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米		607 kcal 32.4 g 17.4 g 2.3 g 75 g	759 kcal 40.4 g 20.5 g 2.8 g 97 g
	にら玉汁						かたくり粉		
	チンジャオロース		豚肉	にんじん、ピーマン	たけのこ		さとう、かたくり粉	ひまわり油	
	ワンパン漬け		いか	にんじん	きゅうり			ごま油	
29 月	ごはん	～ みそと健康 ～ みそは大豆から作られ、たんぱく質が豊富に含まれています。また、がんや生活習慣病、老化を予防する働きもあることが分かっています。今日はドレッシングに入れました。		ちくわ	にんじん	地元産コシヒカリ、強化米		635 kcal 25.5 g 18.1 g 2.6 g 89 g	800 kcal 31.2 g 21.5 g 3.2 g 116 g
	いももち汁				白菜、ねぎ		いももち		
	和風ハンバーグ		ハンバーグ		大根		さとう		
	みそドレッシング		みそ	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし		さとう	ごま油、白いりごま	
30 火	ごはん	～ レバーを食べやすい献立で ～ レバーは豚肉の肝臓部分で、油で揚げたり炒めたりするとおいしく食べられる食材です。鉄分やビタミンAがとても多く、貧血の予防につながります。		かまぼこ、鶏肉	にんじん、小松菜	地元産コシヒカリ、強化米		662 kcal 28.1 g 18.9 g 2.1 g 90 g	801 kcal 33.8 g 21.5 g 2.7 g 112 g
	すまし汁				えのきたけ				
	レバーの仲良し和え		豚レバー、みそ	ほうれん草、にんじん			かたくり粉、さとう	米油、すりごま	
	えだまめサラダ		あやみどり(青大豆)		えだまめ、キャベツ、きゅうり		さとう	ひまわり油	

よくかんで食べましょう

6月4日から10日は歯と口の健康週間でした。歯と口は食べ物を食べたり飲んだりする以外にも、呼吸をしたり、話をしたりと重要な役割を持っていて、心や体の健康にもつながっています。週間は終わりましたが、歯と口の健康を保つためには毎日の食後の歯磨き、規則正しい食生活、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。



よくかんで食べると
こんないいことがありますよ！
**ひみこの
はがい～ぜ**



給食レシピ～ひじきサラダ～

★ひじきサラダ★

材料	4人分
ひじき(乾燥)	3g
きゃべつ	2枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
ツナフレーク	30g (1/2缶)
コーン	20g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1

作り方
1. ひじきは水でもどしておく。長いひじきは切る。野菜は食べやすい大きさに切り、ひじきと合わせてさつとゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
2. ツナ缶は汁気を切る。
3. 調味料をよく混ぜてドレッシングを作る。
4. 1～3を和えて出来上がり。

★煮物のイメージが強いひじきですが、ツナやコーンと合わせると食べやすいです。

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

給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています

【5月検査結果】 ほうれんそう (茨城県) アスパラガス (大北)

