



献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です

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 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			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金	ごはん くきわかめスープ チンジャオロース もやしのおひたし	牛乳	~海藻を食べよう~ 茎わかめのような海藻にはぬめりがありますが、これはフコイダンという成分で食物繊維の一つです。胃腸の働きを良くしたり、免疫力を向上させる働きがあります。	鶏肉、豆腐 豚肉	くきわかめ 粉寒天	にんじん 赤ピーマン、ピーマン にんじん	玉ねぎ、干しいたけ たけのこ もやし、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 ごま油 さとう さとう	554 kcal 27.4 g 14.1 g 76 g 2.8 g	676 kcal 31.8 g 15.6 g 98 g 3.3 g
19月	ごはん 豚汁 さばの塩焼き こんぶ和え ヨーグルト	牛乳	~給食クイズです~ ヨーグルトは何色の食べ物のなかまでしょう？ ①赤 ②黄 ③緑 ... 正解は①の赤の食べ物のなかまです。ヨーグルトなどの乳製品は骨や歯、筋肉をつくるものになります。	豚肉、みそ さば	にんじん 塩昆布	にんじん 大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも、こんにゃく	659 kcal 34.1 g 17.8 g 90 g 2.4 g	787 kcal 39.3 g 19.6 g 112 g 2.9 g	
20火	背割りコッペパン コーンスープ チリコンカン ポテトサラダ	牛乳	~きちんと手を洗っているかな？~ 手には洗い残しやすい場所が4つあります。それは指と指の間、親指、指先、手首です。そして石けんで洗った後は、きれいなハンカチでふきましょうね。自然乾燥させている人はいませんか？きちんと手洗いをしてきれいな手でパンを食べましょう。	バacon 豚肉、大豆、赤いんげん豆 ハム	にんじん トマト にんじん	コッペパン 白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし 玉ねぎ、えだまめ きゅうり	なたね油 さとう さとう じゃがいも、さとう	774 kcal 28.4 g 30.3 g 92 g 3.2 g	934 kcal 33.6 g 35.3 g 115 g 3.5 g	
21水	ごはん(有機無農薬米) レタススープ 飛び魚のフライ はりはりサラダ	牛乳	~給食クイズ~ レタスの生産量全国1位は何県でしょう？ ①北海道 ②群馬県 ③長野県 正解は③長野県です。標高が高く、夏の涼しい気候を利用してたくさん作られています。	鶏肉 とびうお ハム	昆布	にんじん	有機無農薬米 玉ねぎ、しめじ、レタス 薄力粉、パン粉 さとう さとう	635 kcal 28.5 g 17.2 g 88 g 1.9 g	778 kcal 34 g 19.4 g 112 g 2.3 g	
22木	ごはん にらとコーンのスープ 絹厚揚げそぼろあんかけ まぜっこサラダ	牛乳	~給食クイズ~ むし歯予防に役立つ事は何でしょう？ ①色んな食べ物を食べる ②よくかますに食べる ③夜は歯みがきをしない 正解は①です。食べ物の中には歯を丈夫にする働きをするものがあります。よくかむ事、食べた後には歯みがきをする事がむし歯予防になります。	鶏肉 絹厚揚げ、豚肉	にんじん、にら	ちりめんじゃこ	地元産コシヒカリ、強化米 玉ねぎ、とうもろこし さとう、かたくり粉 さとう さとう	612 kcal 27.9 g 19.9 g 76 g 2.1 g	771 kcal 34.4 g 24.3 g 99 g 2.5 g	
23金	ごはん いももち汁 レバーの仲良し和え キャベツの香りおひたし	牛乳	~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。	鶏肉 豚レバー、みそ	にんじん ほうれん草、にんじん	大根、ねぎ ほうれん草、にんじん	地元産コシヒカリ、強化米 大根、ねぎ さとう さとう	651 kcal 25.1 g 16.5 g 87 g 2.3 g	781 kcal 29 g 18.4 g 119 g 2.7 g	

26月	ごはん	～旬の地元野菜～ 池田町や松川村はおいしいお米がとれる「米どころ」として知られています。給食では地元のお米や野菜を中心に献立をたてています。学校で希望献立をたてるときには旬の地元野菜にも注目してください。	豚肉、豆腐	にんじん、小松菜	大根、ねぎ、干しいたけ	こんにゃく	地元産コシヒカリ、強化米	590 kcal	719 kcal
	けんちん汁		ほっけ、西京みそ			さとう		30 g	35 g
	ほっけの西京みそ漬け焼き							17.9 g	20 g
	磯マヨサラダ		きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	73 g	94 g
	牛乳		牛乳					2.8 g	3.3 g
27火	ごはん	～ごぼう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うは、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。ごぼう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。	豚肉、みそ	にんじん、小松菜	大根、ごぼう、玉ねぎ		地元産コシヒカリ、強化米	632 kcal	765 kcal
	根菜汁		豆腐、油揚げ、魚すり身	ひじき				24 g	27.6 g
	信田のあんかけ							20.4 g	22.6 g
	小谷漬け和え							85 g	109 g
	牛乳		牛乳					2.7 g	3.3 g
28水	ライ麦パン	～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。	鶏肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ライ麦パン	590 kcal	648 kcal
	カレースープ		メンチカツ				米油	23 g	25.2 g
	メンチカツ		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまドレッシング	24.8 g	27.8 g
	ごまドレサラダ							68 g	74 g
	牛乳		牛乳					2.2 g	2.5 g
29木	ごはん	～原内の味 美味だれ焼き～ 美味だれ焼きは上田市で生まれたB級グルメです。焼き鳥にニンニクしょうゆだれをかけて食べたのが始まりで、りんごなどの果物を加えているお店もあるそうです。	豚肉	にんじん	大根、ごぼう		地元産コシヒカリ、強化米	521 kcal	638 kcal
	さわにわん		鶏肉					29.2 g	34.2 g
	鶏の美味だれ焼き		かつお節	にんじん	りんご	さとう		10 g	10.5 g
	おかか和え				キャベツ、きゅうり	さとう		74 g	96 g
	牛乳		牛乳					1.8 g	2.1 g
30金	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はわからないことが多いです。基本は手洗いです。右-handedでしっかり洗いましょう。	焼き豚	にんじん	ねぎ、とうもろこし	ひまわり油	地元産コシヒカリ	564 kcal	676 kcal
	四川スープ		鶏肉	チンゲンサイ	たけのこ、玉ねぎ	かたくり粉		21.4 g	25.4 g
	ぎょうざ(小2個、中3個)		ぎょうざ	にんじん				15.5 g	18.2 g
	きゅうりの中華和え				きゅうり、もやし	さとう	ごま油	82 g	99 g
	牛乳		牛乳					3.0 g	3.6 g

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」は、生涯にわたって健康で心に豊かに暮らすためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を

する

わが家の味を伝える

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先、爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

食中毒にご用心！

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。

TEL62-6222 FAX62-6639