



# 令和5年 6月 予定献立表



喜多方市熱塩加納学校給食共同調理場

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 火                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 水                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 木                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 金                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>6月1日木曜日<br/>6月7日水曜日</div> <div>第1回<br/>「朝食について<br/>見直そう週間」</div>                                                                                                                                                                                                           |  | <div>朝食はすべての<br/>力の源です</div> <div>朝食をとると<br/>脳が活動するよ</div> <div>おはよう!</div>                                                                                                                                                                                 |  | <div>毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだは頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまうます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！</div>                                     |  | <div>1日</div> <div>ごはん<br/>花しゅうまい<br/>彩りサラダ<br/>中華スープ<br/>牛乳</div> <div>朝食で食べたものが胃や腸を刺激し、排便を促してくれます。野菜やキノコ、海藻などを取り入れると、より効果があります。</div> <div>エネルギー 594kcal 682kcal<br/>たんぱく質 25.2g 28.8g<br/>脂質 16.1g 17.6g<br/>食塩相当量 1.8g 2.4g</div>                                     |  | <div>2日</div> <div>えびピラフ<br/>レタスサラダ<br/>ミネストローネ<br/>いちごムース<br/>牛乳</div> <div>朝食を6時にとると、給食まで約6時間もありました。午前中しっかりと活動できる量もしっかり食べる必要があります。</div> <div>エネルギー 604kcal 697kcal<br/>たんぱく質 21.1g 23.9g<br/>脂質 17.3g 19.1g<br/>食塩相当量 2.6g 3.2g</div>   |  |
| <div>5日</div> <div>桃太郎ごはん<br/>納豆<br/>きずなめのかき揚げ<br/>浅漬け<br/>切干大根入りみそ汁<br/>牛乳</div> <div>寝ている間は体温が下がっています。朝食を食べることで体温が上がります。午前中元気に体を動かすことができます。</div> <div>エネルギー 589kcal 677kcal<br/>たんぱく質 24.2g 28.0g<br/>脂質 15.9g 17.7g<br/>食塩相当量 1.9g 2.3g</div>                               |  | <div>6日</div> <div>ごはん<br/>じゃがいものチーズ焼き<br/>れんこんのペロンチーノ風炒め<br/>コーンスープ<br/>くだもの牛乳</div> <div>脳は、寝ている間もエネルギーを使っています。もし朝食を食べずに活動するとエネルギー不足になってしまう、集中力も続きます。</div> <div>エネルギー 723kcal 840kcal<br/>たんぱく質 22.1g 25.1g<br/>脂質 27.5g 31.2g<br/>食塩相当量 2.1g 2.3g</div> |  | <div>7日</div> <div>【減塩献立】<br/>ごはん<br/>鮭のレモンマヨネーズ焼き<br/>ごまじょうゆ和え<br/>キャベツのみそ汁<br/>牛乳</div> <div>毎日決まった時間に朝食を食べることで生活リズムが整い、健康につながります。早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。</div> <div>エネルギー 618kcal 701kcal<br/>たんぱく質 29.5g 31.7g<br/>脂質 22.7g 25.2g<br/>食塩相当量 2.3g 2.6g</div> |  | <div>8日</div> <div>調理場メンテナンス日</div> <div>調理場メンテナンス日</div>                                                                                                                                                                                                                 |  | <div>9日</div> <div>調理場メンテナンス日</div> <div>調理場メンテナンス日</div>                                                                                                                                                                                  |  |
| <div>12日</div> <div>【サンマルちゃん献立】<br/>ごはん<br/>豆みそ<br/>肉じゃが<br/>きゅうりの辛味漬け<br/>みそ汁<br/>牛乳</div> <div>毎月8日は「良い苗の日」として、8日前後に「サンマルちゃん献立」を実施します。</div> <div>エネルギー 698kcal 810kcal<br/>たんぱく質 26.8g 30.9g<br/>脂質 21.0g 23.8g<br/>食塩相当量 2.6g 3.4g</div>                                    |  | <div>13日</div> <div>会北中なし<br/>ごはん<br/>ブルコギ<br/>野菜サラダ<br/>かき玉汁<br/>牛乳</div> <div>「ブルコギ」はタレに漬け込んだ肉や野菜を鉄板で焼く韓国料理です。給食室にアレンジして提供します。</div> <div>エネルギー 613kcal 672kcal<br/>たんぱく質 25.6g 28.9g<br/>脂質 22.1g 21.0g<br/>食塩相当量 2.0g 2.0g</div>                        |  | <div>14日</div> <div>会北中なし<br/>ごはん<br/>揚げ出し豆腐<br/>ごま和え<br/>豚汁<br/>ヨーグルト<br/>牛乳</div> <div>豆腐は、小売商店の食塩大豆を原料にした豆腐を使っています。小学生には1/4に切って揚げ出し豆腐にします。</div> <div>エネルギー 656kcal 730kcal<br/>たんぱく質 25.2g 32.3g<br/>脂質 21.0g 21.0g<br/>食塩相当量 2.0g 4.3g</div>          |  | <div>15日</div> <div>会北中なし<br/>ごはん<br/>豚のしょうが焼き<br/>おかか和え<br/>豆腐汁<br/>牛乳</div> <div>熱塩加納の学校給食では、豚肉も県産の豚肉を使っています。今日は「豚のしょうが焼き」です。</div> <div>エネルギー 585kcal 650kcal<br/>たんぱく質 27.4g 26.7g<br/>脂質 20.5g 18.2g<br/>食塩相当量 2.2g 2.5g</div>                                       |  | <div>16日</div> <div>熱塩小なし<br/>ガーリックライス<br/>オムレツ<br/>ゆで野菜<br/>みそワンタンスープ<br/>牛乳</div> <div>「にんにく」の旬は5月〜8月。強壮作用が強く体力を消耗しがちな夏にぴったりの食材です。</div> <div>エネルギー 627kcal 728kcal<br/>たんぱく質 28.8g 32.9g<br/>脂質 18.3g 20.3g<br/>食塩相当量 2.9g 3.4g</div>   |  |
| <div>19日</div> <div>【大すぎ！喜多方の日献立】<br/>桃太郎ごはん<br/>鶏肉のごまみそ焼き<br/>アスパラ入りサラダ<br/>けんちん汁<br/>牛乳</div> <div>毎月19日は食育の日です。今月の「大すぎ！喜多方の日献立」では、喜多方市学校給食共同調理場のレシピで「鶏肉のごまみそ焼き」を提供しています。</div> <div>エネルギー 593kcal 688kcal<br/>たんぱく質 29.7g 34.3g<br/>脂質 17.7g 19.4g<br/>食塩相当量 2.5g 3.0g</div> |  | <div>20日</div> <div>ごはん<br/>豚肉の柳川煮<br/>磯和え<br/>春雨スープ<br/>くだもの牛乳</div> <div>熱塩加納の給食は、できるだけ農産物を使わなくて育てた地元の野菜、米を使用しています。</div> <div>エネルギー 583kcal 672kcal<br/>たんぱく質 25.0g 28.9g<br/>脂質 15.5g 17.2g<br/>食塩相当量 2.2g 2.7g</div>                                   |  | <div>21日</div> <div>豚キムチ丼<br/>（麦ごはん）<br/>ナムル<br/>五目スープ<br/>ヤクルト<br/>牛乳</div> <div>熱塩加納の給食のご飯は、毎朝調理場で炊いています。変わり飯やおこわも手作ります。</div> <div>エネルギー 631kcal 730kcal<br/>たんぱく質 27.9g 32.3g<br/>脂質 15.2g 16.6g<br/>食塩相当量 3.6g 4.3g</div>                             |  | <div>22日</div> <div>【日本列島味めぐり献立】静岡県<br/>ごはん<br/>あじの竜田揚げ<br/>わさび風味サラダ<br/>つみれ汁<br/>牛乳</div> <div>主菜は「あじの竜田揚げ」です。「静岡県」では、「あじの竜田揚げ」が盛産です。また、静岡県わさびの伝統栽培が「農業遺産」に認定されています。</div> <div>エネルギー 563kcal 650kcal<br/>たんぱく質 23.5g 26.7g<br/>脂質 16.5g 18.2g<br/>食塩相当量 2.1g 2.5g</div> |  | <div>23日</div> <div>ハヤシライス<br/>（麦ごはん）<br/>ひじきサラダ<br/>桃入りミルク寒<br/>牛乳</div> <div>当調理場ではムースや果汁ゼリーなど、デザートも手作りで提供しています。</div> <div>エネルギー 820kcal 957kcal<br/>たんぱく質 27.2g 31.8g<br/>脂質 25.8g 29.4g<br/>食塩相当量 2.6g 3.3g</div>                     |  |
| <div>26日</div> <div>昆布ごはん<br/>五目玉子焼き<br/>干草和え<br/>根菜汁<br/>牛乳</div> <div>海に囲まれた日本では古くから海藻を食べる文化があります。カルシウムが豊富な食物繊維も多く低カロリーな食材です。</div> <div>エネルギー 634kcal 733kcal<br/>たんぱく質 28.7g 33.2g<br/>脂質 19.6g 21.8g<br/>食塩相当量 2.8g 3.4g</div>                                             |  | <div>27日</div> <div>ごはん<br/>松風焼き<br/>はりはりサラダ<br/>実だくさん汁<br/>牛乳</div> <div>熱塩加納の給食は、調味料にもこだわっています。例えば、「みりん」は「三河みりん」という「本みりん」を使っています。</div> <div>エネルギー 652kcal 755kcal<br/>たんぱく質 31.2g 36.3g<br/>脂質 18.7g 21.1g<br/>食塩相当量 2.2g 2.7g</div>                     |  | <div>28日</div> <div>ごはん<br/>あじの甘酢あんかけ<br/>ツナサラダ<br/>にら玉汁<br/>くだもの牛乳</div> <div>「ごはんに含まれている「下ろし」を飯のエネルギーにするのに必要なのが「ビタミンB1」です。豚肉には「ビタミンB1」が多く含まれています。</div> <div>エネルギー 653kcal 754kcal<br/>たんぱく質 28.1g 32.5g<br/>脂質 22.5g 25.5g<br/>食塩相当量 2.2g 2.6g</div>    |  | <div>29日</div> <div>ごはん<br/>ホイコーロー<br/>にもじんしりしり<br/>もずくスープ<br/>牛乳</div> <div>「にもじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。日本列島島巡り隊で好評で定着しているメニューもいくつかあります。</div> <div>エネルギー 557kcal 643kcal<br/>たんぱく質 22.6g 26.2g<br/>脂質 16.3g 17.9g<br/>食塩相当量 2.1g 2.5g</div>                                  |  | <div>30日</div> <div>にんじんごはん<br/>鶏肉のマスタード焼き<br/>かみカミサラダ<br/>ポトフ<br/>牛乳</div> <div>「にんじんごはん」は、熱塩加納の給食で人気メニューのひとつです。にんじんが苦手な人もおいしく食べられます。</div> <div>エネルギー 672kcal 767kcal<br/>たんぱく質 32.3g 35.0g<br/>脂質 23.5g 26.1g<br/>食塩相当量 3.4g 3.8g</div> |  |

※ 毎月8日（よい苗の日）前後は、喜多方市統一献立として全国各都府県の「サンマルちゃん献立」を実施します。

※ 毎月1回、喜多方市統一献立として全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を実施します。

※ 毎月19日（食育の日）前後は、喜多方市統一献立として地産地消産物を使った料理や喜多方市の郷土料理を実施します。

※ 毎月17日（減塩の日）前後は、喜多方市統一献立として「減塩献立」を実施します。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。