

6月の予定献立表

(令和5年) 塩川中学校

栄養価
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
塩分(g)
中学校
820
30.0
~27.3
3.0未満

赤の食品
血や肉や骨となる

緑の食品
体の調子を整える

黄の食品
熱や力となる

家でとれた食品
野菜は毎日食べたい食品

献立のテーマ
「みんなでカミング30」
給食室からのメッセージ

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価	赤の食品	緑の食品	黄の食品	家でとれた食品	献立のテーマ
1	木	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 具だくさん汁 味付けのり もぐもぐスープの日		742 34.2 20.0 2.5	牛乳 みそ ホキ さつま揚げ 鶏もも肉	切干大根 人参 大根 いんげん 長ねぎ パセリ(粉) 乾しいたけ なめこ	ごはん ごま油 きび砂糖 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	海藻類	なめこのぬるぬるした成分は、水溶性食物繊維です。保水力をもつため、胃や鼻の粘膜を保護してくれます。風邪予防をする効果があります。
2	金	カレーうどん	ひじきサラダ 甘夏みかん		807 30.9 21.1 4.9	牛乳 ツナ 豚肉 油揚げ 干ひじき	玉ねぎ 人参 アスパラ 長ねぎ もやし 甘夏みかん	うどん きび砂糖 ごま油	魚類	ひじきには、骨や歯によいカルシウムやおなかをきれいにする食物繊維が豊富に含まれています。
5	月	ごはん	じゃが豚キムチ 切干大根のナムル 豆みそ サンマルちゃん献立		778 28.5 22.2 2.5	牛乳 みそ 豚肉 ツナ 大豆	玉ねぎ 小松菜 キムチ漬け ニラ もやし 切干大根 人参 乾しいたけ	ごはん ごま油 じゃがいも 米油 三温糖 ラー油 片栗粉 きび砂糖	卵類	6/4~6/10は歯の健康週間です。よくかむと虫歯予防につながります。1口30回かむことを意識し、歯がきもしつかり行いましょう!
6	火	ごはん	鮭のパン粉焼き 和風サラダ 豚汁		763 36.2 22.0 2.6	牛乳 豚肉 鮭 かつお節 ハム みそ パルメザンチーズ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 コーン 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも パン粉 つきこん きび砂糖 卵不使用マヨネーズ	海藻類	鮭の身の赤い色はアスタキサンチンといわれ、トマトの赤色と同じ成分です。抗酸化作用が高く、生活習慣病予防に役立ちます。
7	水	コッペパン	ブルーベリージャム ミートオムレツ イタリアンサラダ クリームシチュー		758 27.2 26.0 3.5	牛乳 サラミ 鶏もも肉 ミートオムレツ	キャベツ 人参 きび砂糖 コーン 玉ねぎ しめじ グリーンピース	コッペパン 米油 きび砂糖 じゃがいも シチューフレック ブルーベリージャム	豆類	コッペパンは日本で考えられたパンです。日本人が食べやすいように、フランスパンより小さくやわらかめに作った物です。
8	木	全会津総合大会のため給食なし お弁当持参								
9	金	みそラーメン	蒸しギョーザ わかめと大根のサラダ		775 33.7 19.1 3.6	牛乳 わかめ 豚肉 みそ ツナ ギョーザ	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ きゅうり ニラ 乾しいたけ 大根	中華めん ごま油 きび砂糖	芋類	ニラにはアリシンという香り成分が含まれ、殺菌作用や消化吸収の働きを助ける働きがあります。Bカロテンも豊富で疲労回復にも効果的な食材です。
12	月	ごはん	チンジャオロース 野菜豆腐ナゲット 五目エッグスープ		778 26.6 27.8 2.3	牛乳 みそ 豚肉 たまご 豆腐(ダイスカット) 豆腐ナゲット	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 乾しいたけ	ごはん 米油 三温糖 大豆油 片栗粉	魚類	ピーマンにはビタミンCがたくさん含まれています。熱にも強いのでチンジャオロースや肉詰めでもしっかりとれます。
13	火	全会津総合大会のため給食なし お弁当持参								
14	水	全会津総合大会のため給食なし お弁当持参								
15	木	ごはん	鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ 切干大根とじゃがいものみそ汁		776 31.4 25.2 2.4	牛乳 みそ 鶏もも肉 わかめ 凍り豆腐	ごぼう 人参 じゃがいも コーン むき枝豆 えのき 切干大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも 白すりごま 卵不使用マヨネーズ	小魚類	じゃがいもにはビタミンC、カリウムという栄養成分が豊富である。カリウムは塩分を取り過ぎを調節する上で重要な役割をしています。
16	金	卵とじうどん	辛子とえ 手作りゆべし		880 35.1 17.1 4.7	牛乳 鶏もも肉 たまご なると	人参 乾しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ	うどん 三温糖 小麦粉 片栗粉 白いりごま	豆類	牛乳には、たんぱく質、脂質、炭水化物の3大栄養素とミネラル、ビタミンがバランス良く含まれています。
19	月	ピースごはん	鶏肉のポリ辛揚げ 梅肉とえ 季節野菜のみそ汁 大好き喜多方の日献立		798 29.6 25.1 3.5	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏もも肉 かつお節	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 もやし 人参 梅 グリーンピース ニラ	ごはん きび砂糖 片栗粉 大豆油 三温糖 白いりごま	芋類	レモンや梅干しの酸っぱい酸味成分はクエン酸です。クエン酸はミネラルの吸収を助けるので熱中症予防や殺菌効果で食中毒予防に活用できます。
20	火	地場産野菜カレー	春雨サラダ メロン		809 25.1 22.9 2.7	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	玉ねぎ 人参 きゅうり メロン もやし むき枝豆 おろしりんご	ごはん ごま油 はるさめ きび砂糖 カレールー	魚類	メロンの旬は5~7月です。主な生産地は、茨城県・北海道・熊本県などです。この3県で全国の半分以上を生産しています。
21	水	コッペパン	チリコンカン グリーンサラダ ウィンナーとじゃが芋のスープ		788 31.4 31.1 4.3	牛乳 ウィンナー 大豆 豚ひき肉 ダイスチーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり セロリ いんげん	コッペパン 米油 じゃがいも きび砂糖 オリーブ油	海藻類	チリコンカンはスペインの料理です。お肉と一緒にたっぷりの野菜や大豆を煮たものです。コッペパンに挟んで食べましょう。
22	木	ごはん	納豆 きんぴらごぼう 五色あえ たけのこのみそ汁 減塩献立		763 31.2 22.7 2.2	牛乳 油揚げ 納豆 わかめ 豚肉 みそ ツナ	ごぼう いんげん キャベツ コーン たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 人参	ごはん 米油 三温糖 つきこん 白いりごま	芋類	大豆にはたんぱく質をはじめ、ビタミン、カルシウム、鉄、亜鉛など様々な栄養素が含まれています。たんぱく質が多い食材なのに、ビタミンやミネラルも豊富なのが特徴です。
23	金	冷やし中華	ポークロケット ミニトマト		785 29.4 19.4 3.0	牛乳 ハム 鶏卵 ポークロケット	きゅうり きくらげ もやし 味付きメンマ ミニトマト	中華めん 大豆油 冷やし中華スープ	魚類	トマトは様々な栄養成分が豊富な健康野菜です。美肌効果、風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウムなどバランスよく含んでいます。
26	月	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め ポークシュウマイ けんちん汁		783 30.8 23.3 2.9	牛乳 木綿豆腐 豚肉 生揚げ ポークシュウマイ	キャベツ 人参 大根 たけのこ 小松菜 きくらげ 乾しいたけ 長ねぎ ごぼう ニラ	ごはん ごま油 きび砂糖 さといも 板こんにゃく	海藻類	小松菜はほうれん草とよく似た緑黄色野菜です。栄養成分もよく似ていますが、カルシウムや鉄はほうれん草より多く含んでいる優秀な野菜です。
27	火	ごはん	あじの竜田揚げ わさび風味サラダ つみれ汁 日本列島めぐり「静岡県」		768 34.3 25.2 2.6	牛乳 木綿豆腐 あじ みそ ハム いわしのつみれ	人参 コーン キャベツ 大根 葉たまねぎ ほうれん草	ごはん 大豆油 片栗粉 きび砂糖 卵不使用マヨネーズ	芋類	アジは5~7月が旬です。おいしい味の見分け方は、大ききや形が整っている・目の色が綺麗・表面に傷がないの、3点がポイントです。
28	水	ツナコロッケ	海藻サラダ トマトみそスープ 湘南ゴールドゼリー		802 36.0 27.9 4.1	牛乳 みそ ツナ 海藻サラダ 極細かまぼこ ミックスチーズ	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり むき枝豆 人参 大根 ダイストマト	厚切り食パン きび砂糖 ごま油 湘南ゴールドゼリー	肉類	湘南ゴールドは、「今村温州」と「ゴールデンオレンジ」の交配により開発された新品種の柑橘です。華やかな香りと上品な甘さを魅力とする希少価値の高い柑橘です。
29	木	豚丼	キャベツとアスパラのサラダ 小松菜のみそ汁 さくらんぼ		771 30.4 22.9 2.6	牛乳 わかめ 豚肉 みそ ツナ 木綿豆腐	玉ねぎ キャベツ 乾しいたけ 人参 アスパラ 小松菜 長ねぎ さくらんぼ	ごはん きび砂糖 しらたき ごま油 じゃがいも 三温糖 卵不使用マヨネーズ	小魚類	豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く入っています。これから夏にかけ、暑さにより疲れやすくなるので、この時期にはもってこいの食材です。
30	金	給食なし お弁当持参								

※食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
※喜多方市の学校給食食材は、放射性物質の検査を実施し基準値を下回ったものを使用しています。
※喜多方市統一献立として毎月下記の献立を実施します。
・1~7日前後・・・「朝の具だくさんみそ汁(スープ)週間運動」なので給食に「もぐもぐスープの日」
・8日(よい歯の日)前後・・・カミカミ料理の「サンマルちゃん献立」
・19日(食育の日)前後・・・郷土料理や地場産物を取り入れた「大好き喜多方の日献立」
・全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」



6月の地産地消

長ねぎ きゅうり 大根
小松菜 キャベツ 里芋
ほうれん草 にら ごぼう
アスパラ ミニトマト

