

# 6月学校給食献立表

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p><b>2日(月)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>魚のムニエル<br/>梅風味のサラダ<br/>わかめスープ<br/>トマト 小魚 牛乳</p> <p>今月のムニエルは鯖をマヨネーズムニエルにします。サラダには刻み梅とチーズも使います。<br/>811kcal・34.4g</p>                    | <p><b>3日(火)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>えびチリソース<br/>チンゲン菜と<br/>もやしのナムル<br/>中華風卵スープ<br/>小魚 牛乳</p> <p>チリソースにはわかめ、じゃが芋、アスパラも入れてバランスをとります。<br/>801kcal・31.6g</p>  | <p><b>4日(水)</b><br/>ごはん<br/>麻婆豆腐<br/>ししゃもの磯辺揚げ<br/>春雨サラダ<br/>ジュシーオレンジ<br/>牛乳(小魚なし)</p> <p>骨まで食べるししゃも2尾とおとうふでカルシウムが足りるので小魚はつきません。<br/>890kcal・39.3g</p>                      | <p><b>5日(木)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>鯖の文化干<br/>大根おろし添え<br/>野菜ときこの煮浸し<br/>とん汁<br/>メロン 小魚 牛乳</p> <p>しめじやえのき、なめこ等きのこは振興公社を通して一年中真田地域産を使うことができます。<br/>836kcal・31.9g</p>                          | <p><b>6日(金)</b><br/>発芽玄米入りチキンライス<br/>じゃが丸くん 2コ<br/>ごぼうとアスパラの<br/>サラダ<br/>コーンポタージュ<br/>手作りのにんじんゼリー<br/>小魚 牛乳</p> <p>脂肪を減らしたヘルシーなポタージュです。じゃが丸くんは新しいメニューです。<br/>874kcal・30.6g</p>    |
| <p><b>9日(月)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>ちくわのかば焼き 2コ<br/>大豆とトマトのサラダ<br/>じゃが芋のみそ汁<br/>果物 小魚 牛乳</p> <p>給食で使うちくわはたらとほっけが主原料の無添加製品です。この頃はちくわも植上がりて困りますね。<br/>784kcal・28.8g</p>      | <p><b>10日(火)</b><br/>発芽玄米入りバターライス<br/>キーマカレー<br/>トマトのサラダ<br/>浸し豆 甘夏みかん<br/>小魚 牛乳</p> <p>キーマとは「細かなもの」という意味があります。ひき肉を使い、野菜もみじんぎりにして作るカレーです。<br/>854kcal・32.1g</p>   | <p><b>11日(水)</b><br/>発芽玄米入り五目ご飯<br/>あじの照り焼き<br/>おかかあえ<br/>豆腐の澄まし汁<br/>メロン 小魚 牛乳</p> <p>真田地域にも竹の子が出る季節になります。真田の竹の子を前日からあく抜きをして五目ごはんを作ります。<br/>713kcal・38.3g</p>              | <p><b>12日(木)</b><br/>ソースカツどん<br/>じゃが芋のきんぴら<br/>きやらぶき<br/>なめこ汁 さくらんぼ<br/>小魚 牛乳</p> <p><b>上小大会ががんばれ献立</b><br/>勝利を願って「勝つ丼」です。真田の山ぶきできやらぶきを作ります。矢野さん宅のおいしいさくらんぼもいただきます。<br/>875kcal・39.5g</p> | <p><b>13日(金)</b><br/>上小大会です。お弁当の用意をお願いします。</p>  |
| <p><b>16日(月)</b><br/>14日の繰り替え休み</p> <p>24日(火)第2回目の給食試食会があります。今回は1学年が主な対象ですが他の学年の方もご都合をつけて大勢ご参加下さい。</p>   | <p><b>17日(火)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>白身魚のマリナー<br/>ジャーマンポテト<br/>キャロットスープ<br/>小魚 牛乳</p> <p>マリナーはフランス料理のマリナードソースのこと。トマトや玉ねぎを使い、さっぱりとしたソースです。<br/>868kcal・31.1g</p>   | <p><b>18日(水)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>手作りえびシウマイ<br/>中華サラダ<br/>キムチスープ<br/>果物 味付小魚・牛乳</p> <p>健康教育の特別授業があります。倉敷市の山崎医療大学の小野寺教授から、健康なからだ作りについて学びます。<br/>726kcal・30.8g</p>           | <p><b>19日(木) 食育の日</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>カップエッグ 納豆<br/>フレンチサラダ<br/>白菜のみそ汁<br/>トマト 牛乳</p> <p><b>朝食メニュー参考献立</b><br/>育ち盛りの中学生に大切な栄養素の一つ「鉄分」は卵や納豆、レバーに多く含まれています。<br/>784kcal・35.4g</p>         | <p><b>20日(金)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>鮭のハーブ焼き<br/>生ひじきのサラダ<br/>キャベツのみそ汁<br/>メロン 小魚 牛乳</p> <p>生の芽ひじきと切り干し大根のサラダはマヨネーズ味です。鮭をにんにく、白ワイン、オリーブオイルで味付けし、青しそをからめて焼きます。<br/>775kcal・33.8g</p> |
| <p><b>23日(月)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>いかの天ぷら<br/>おろし添え<br/>磯浸し<br/>和風ポトフ<br/>果物 小魚 牛乳</p> <p>磯浸しはキャベツ、ほうれん草、もやしを茹でてせん切りの焼きのりであえます。のりはミネラル特に鉄分が多い食品です。<br/>802kcal・31.9g</p> | <p><b>24日(火)</b><br/>発芽玄米入り小豆ごはん<br/>さんまの甘露煮<br/>かみかみサラダ<br/>かき玉汁 メロン<br/>小魚 牛乳</p> <p><b>第2回給食試食会</b><br/>かみかみサラダはするめやごぼうを使います。魚はさんまを煮ます。骨まで食べられるように2時間以上煮込んで作ります。<br/>887kcal・34.5g</p>   | <p><b>25日(水)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>干草卵焼き<br/>小女子の佃煮<br/>かぶの即席漬け<br/>すいとん汁<br/>オレンジ 牛乳</p> <p>ツナやしいたげ、ほうれん草ひじきなどいろいろ入れた卵焼きも手作ります。こうなごま、つものかりかり小魚の代わりに。<br/>793kcal・30.7g</p> | <p><b>26日(木)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>豚肉と野菜の<br/>コチュジャンあえ<br/>きゅうり味噌<br/>煮豆<br/>わかめのみそ汁<br/>果物 小魚 牛乳</p> <p>豆にはが 1粒1アミノ酸が豊富です。真田産のいんげん豆を煮ます。果物はプラムの予定です。<br/>798kcal・33.7g</p>               | <p><b>27日(金)</b><br/>発芽玄米入り赤飯<br/>チキンカツ ソース<br/>せんキャベツ<br/>ひじきの煮物<br/>えのきのみそ汁<br/>果物 小魚 牛乳</p> <p><b>東信大会ががんばれ献立</b><br/>勝利の前味の赤飯:キチンとカツようにチキンカツです。<br/>875kcal・38.8g</p>         |
| <p><b>30日(月)</b><br/>発芽玄米入りごはん<br/>カレーコロッケ<br/>青菜とチーズのサラダ<br/>五目スープ<br/>あんず 小魚 牛乳</p> <p>特製のカレーコロッケは大量のじゃが芋を使って手作ります。<br/>893kcal・29.5g</p>                              | <p><b>勝利を呼ぶ中学生の食事のポイントベスト5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>朝ごはんをしっかり食べる。</b> 習慣をつけておことが大事。最大のポイントは一日3回の食事をしっかり食べることです。</li> <li><b>鉄分をとる。</b> 激しい運動をするとかなり消費するので特に注意が必要です。卵肉、レバー、鯖や鯉などの赤身の魚、緑黄色野菜を食べよう。</li> <li><b>ビタミンB群の不足に注意。</b> 胚芽米や全粒粉のパン、豚肉、レバー、青菜、牛乳に多く含まれています。</li> <li><b>牛乳をきっちり飲む。</b> 汗と共にカルシウムが失われます。カルシウムは筋肉の収縮に関係しています。カルシウムの不足は大敵。</li> <li><b>たんぱく質を十分にとる。</b> 食事ごとに肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品を主菜とし、副菜で野菜、海藻、豆、などを食べる。主食はごはんの日本型の食事がいいですね。</li> </ol> <p>今月の1日平均摂取見込み量は823kcal、たんぱく質33.5g塩分3.5g、脂肪22.7g、カルシウム425mgです。</p> |   |   |   |