



# 6月(後半)献立表

今月の食育目標

清潔な食事をしよう

令和元年度  
真田中学校

日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から 一言♪
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		熱量 <small>たんぱく質</small>	塩分 <small>脂質</small>	
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
19	水	発芽玄米入りごはん						ごはん	863 kcal	2.6 g	もずくは、昆布やわかめなどの仲間。海藻の一種です。もずくは、「藻につく」というように、他の海藻に付いて成長することからその名が付いています。
		牛乳 小魚 納豆	納豆	牛乳 小魚							
		松風焼き	鶏肉		たまねぎ	パン粉	ごま				
		小松菜と厚揚げのおかかあえ	豚肉 たまご	厚揚げ	にんじん	ごまつな もやし	ごま油				
もずくのみそ汁	花かつお	もずく	にんじん	だいこん ねぎ	砂糖		39.9 g	27.5 g			
20	木	発芽玄米入りごはん						ごはん	814 kcal	2.7 g	勝ち星をいっばいということ、星形のチーズを使用しました。さらに、カツという縁起担ぎで、トンカツにしました。とんとん勝って、勝利を重ねてください。
		牛乳 小魚 ミニトマト	豚肉	牛乳 小魚	ミニトマト						
		豚ヒレカツ きゃべつ	たまご		きゃべつ	小麦粉	油				
		勝ち星コーンサラダ	チーズ	にんじん	ホールコーン きゃべつ	パン粉 砂糖	油脂類				
五目スープ	豚肉		ほうれん草	みずな ごぼう	じゃがいも		36.4 g	21.1 g			
21	金	発芽玄米入りごはん						ごはん	777 kcal	2.9 g	中体連がんばれ献立
		牛乳 小魚	鶏肉	牛乳 小魚							
		焼き鮭	鮭				ごま				
		切り干し大根の炒め煮	鶏肉 油揚げ	にんじん	切り干し大根 ごまつな	砂糖	油				
豚汁	さつまあげ	とうふ	にんじん	干しいたけ	ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	38.9 g	18.1 3.1		
25	火	発芽玄米入りごはん						ごはん	867 kcal	3.1 g	函書委員会本の紹介献立
		牛乳 小魚 あじさいゼリー	鶏肉	牛乳 小魚							
		ザンダレ			たまねぎ	小麦粉 砂糖	油				
		ごま酢和え	糸寒天	にんじん	きゃべつ きゅうり	砂糖	ごま				
わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ			31.2 g	27.4 g			
26	水	発芽玄米入りごはん						ごはん	889 kcal	3 g	ザンダレ
		牛乳 小魚	鶏肉 たまご	牛乳 小魚							
		豆腐ハンバーグ おろしがけ	豚肉 豆腐		たまねぎ だいこん	パン粉	油				
		きゃべつポテトサラダ	ツナ	にんじん	きゃべつ きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ				
ふのみそ汁	油揚げ	わかめ	にんじん	ホールコーン	マカロニ砂糖		35.4 g	30.3 g			
27	木	発芽玄米入りごはん						ごはん	831 kcal	2.9 g	北海道で、唐揚げのことを「サンギ」といいます。サンギに甘いタレをかけたものを「ザンダレ」といいます。
		牛乳	鶏肉	牛乳							
		揚げさばのおろし煮	さば		しょうが だいこん	かたくり粉	油				
		大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆	にんじん	きゅうり	砂糖	オリーブ油				
きゃべつのみそ汁	えだ豆	わかめ	にんじん	きゃべつ レモン			33.2 g	26.4 g			
28	金	コッペパン						コッペパン	797 kcal	3.8 g	コッペパンという名前はフランス語からきているようです。いろいろな説がありますが、説の一つに、フランスパンの中にクーベという種類があり、そこから、日本で生まれた紡錘形で底の平たいパンをいうようになったという説があります。
		牛乳 小魚	ロースハム	牛乳 小魚	ほうれん草	たまねぎ	パイ				
		ハムとほうれん草のキッシュ	たまご	チーズ		きゃべつ 赤たまねぎ	砂糖	油			
		フレンチサラダ	豚肉	にんじん	たまねぎ	きゅうり ホールコーン					
ミネストローネ			トマト さやインゲン		じゃがいも	油	30.5 g	28.6 g			

献立は都合により変更します。