

6月（前半）献立表

今月の食育目標：骨や歯を丈夫にしよう

令和5年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆	
			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				
			1群 肉魚卵豆腐	2群 牛乳・乳製品	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			
1月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	730 kcal	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">6月は食育月間</div> 6月は食育月間です。私たちの身体は食べたもので作られます。好き嫌いせず、主食・主菜・副菜・汁物が揃ったバランスのよい食事を心がけましょう。また、毎日同じものを食べるよりもさまざまな食品をまんべんなくとり入れることで、よりバランスが整いやすくなります。いろいろな食品を食べて元気で健康な体をつくりましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32 g		
		ますのマスタード焼き	ます					マヨドレ	20.9 g		
		切り干し大根の炒め煮	さつまいも,油揚げ		にんじん,さやいんげん	切干しだいこん		三温糖,油	2.8 g		
		具だくさんみそ汁	みそ		にんじん	ごぼう,たまねぎ,ねぎ		こんにゃく,じゃがいも,油			
2月	○	コッペパン						コッペパン	822 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					37 g		
		チキンソースカツ	鶏むね肉					でんぷん,パン粉,三温糖	米油		27.2 g
		グリーンサラダ			ブロッコリー	レタス,キャベツ,きゅうり		上白糖	油		3.8 g
白菜のスープ			にんじん	しょうが,たけのこ,たまねぎ,はくさい,ねぎ		はるさめ					
5月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	746 kcal		
		牛乳&小魚&さくらんぼ		牛乳,小魚		さくらんぼ			27 g		
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ	あおりの				でんぷん	米油		22 g
		キャベツのサラダ				コーン,キャベツ,きゅうり		上白糖	マヨドレ		3.1 g
		豆腐と長ねぎのみそ汁	油揚げ,豆腐,みそ				はくさい,えのきたけ,ねぎ				
6月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	710 kcal		
		牛乳&小魚&さくらんぼ		牛乳,小魚		さくらんぼ			24 g		
		豆腐グラタン	豆腐,みそ	チーズ		しめじ,たまねぎ		じゃがいも	マヨドレ	23.8 g	
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁				2.4 g	
		五目スープ				たまねぎ,だいこん,えのきたけ,はくさい		じゃがいも			
7月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	731 kcal	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">歯と口の健康週間</div> 6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康週間」です。むし歯予防には歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。また、丈夫な歯のためにも、かみごたえのある食べ物も食べるようにしましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					26.1 g		
		酢豚	豚モモ肉,凍り豆腐		にんじん,ピーマン	にんにく,たまねぎ,たけのこ		三温糖,でんぷん	油,米油		19.8 g
		ハンパンスー	卵,ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり		はるさめ,上白糖	ごま油		2.6 g
		チンゲンサイのスープ			チンゲンサイ	たまねぎ,はくさい,しめじ,コーン					
8月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	709 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					31.1 g		
		かつおの揚げ煮	かつお			えだまめ		でんぷん,じゃがいも,三温糖	米油		17.3 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,わかめ		キャベツ,きゅうり,コーン		上白糖	油		2.5 g
		えのきのみそ汁	豆腐,みそ		こまつな	たまねぎ,えのきたけ,はくさい					
9月	○	三色そばろ丼	鶏ひき肉,卵			たまねぎ,えだまめ		精白米,発芽玄米,三温糖,上白糖	油		783 kcal
		牛乳&小魚&美生柑		牛乳,小魚					33.9 g		
		勝ち星コーンサラダ		チーズ	こまつな,にんじん	コーン,キャベツ,ごぼう		上白糖	油		25.6 g
		豆腐のすまし汁	豆腐		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ					2.9 g
12月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	790 kcal		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">中体連 応援献立</div> 今月からいよいよ大会が始まります。大会応援献立は栄養バランスはもちろん、少しでも消化に負担がかからないようなメニューを考えてみました。給食室一同応援の気持ちを込めて作ります！
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					35.8 g		
		さばの甘露煮	さば			しょうが		三温糖		23.4 g	
		初夏の真田野菜サラダ			アスパラ,ブロッコ	キャベツ,きゅうり		上白糖	油,ごま	2.9 g	
		そばろ汁	鶏ひき肉,豆腐		にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ		こんにゃく,でんぷん	油,ごま油		
13月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	833 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					38.3 g		
		松風焼き	鶏ひき肉,豆腐			たまねぎ		パン粉,三温糖	ごま	27.7 g	
		小松菜と厚揚げのおかかあえ	絹生揚げ,花かつお		こまつな,にんじん	もやし		上白糖	ごま油	2.7 g	
		根菜たっぷりみそ汁	豚モモ肉,みそ		にんじん	れんこん,だいこん		じゃがいも	油		
14月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	809 kcal		
		牛乳&小魚&美生柑		牛乳,小魚					27.5 g		
		ポークカレー	豚モモ肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんごペースト		じゃがいも,小麦粉	油,無バター	24.6 g	
		ごぼうチップス				ごぼう		でんぷん,三温糖	米油,ごま	2.7 g	
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン			油		

献立は都合により変更します。