

# 6月(後半)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	2群	3群	4群	5群	6群		
15 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	712 kcal	図書委員会 コラボ献立 ①  今月から図書委員会とのコラボレーションメニューを出します。図書委員が本に登場するメニューから選んできてくれたものを給食に出します。第1回目には、「こはな」しあわせ運ぶお弁当屋さん(落合由佳)「よりの」赤パプリカと豚肉の炒め物」を作ります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		干草卵焼き	凍り豆腐、卵	ひじき	にんじん,ほうれんそう	干し椎茸,たけのこ,ねぎ	三温糖			22.0 g
		大豆のサラダ	大豆			キャベツ,きゅうり		油		2.5 g
		わかめのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	だいこん,たまねぎ,ねぎ				
16 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	752 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		虹鱈の唐揚げ	にじます				でんぷん,三温糖	米油		23.1 g
		五色和え		わかめ	にんじん,こまつな	きゅうり,もやし	上白糖	こま		2.3 g
		真田汁	絹生揚げ,みそ		にんじん,ほうれんそう	だいこん,しめじ,えのきだけ,ねぎ	じゃがいも			
19 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	704 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		アジの竜田揚げ	あじ				でんぷん	米油		17.7 g
		梅ドレサラダ			ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,きざみ梅漬	上白糖	油		2.8 g
		青菜ときのこの卵スープ	鶏むね肉、卵		にんじん,こまつな	はくさい,しめじ	でんぷん			
20 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	798 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		豆腐ハンバーグ(おろし付き)	豚ひき肉,豆腐			たまねぎ,だいこん	小麦粉,パン粉,三温糖,でんぷん	米油		25.2 g
		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,キャベツ,レモン果汁	上白糖	オリーブ油		2.7 g
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,ねぎ	じゃがいも			
21 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	678 kcal	成長期に大切なカルシウム  骨を丈夫にするためにはカルシウムが欠かせません。カルシウムは牛乳40%、小魚で30%ほどしか吸収されません。吸収率をアップさせるためには、日光にあたる、魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることが効果的です。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				28 g		
		赤パプリカと豚肉の炒め物	豚もも肉		ピーマン,赤パプリカ	たけのこ,しょうが,にんにく	でんぷん,三温糖	油,ごま油		17.5 g
		中華サラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白糖	油,ごま油,こま		2.5 g
		わかめスープ		わかめ	にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきだけ				
22 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	784 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		さけのムニエル	さけ				小麦粉	油,バター		27.1 g
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも,マカロニ,上白糖	マヨドレ		2.9 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,たまねぎ,はくさい,たけのこ,ねぎ	はるさめ	油		
23 金	○	発芽玄米入りゆかりご飯			ゆかり		精白米,発芽玄米	747 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		鶏肉の塩こうじ炒め	鶏もも肉、塩麴			たまねぎ,ねぎ		油		25.7 g
		パリパリポテトサラダ	ハム			キャベツ,きゅうり,レタス,レモン果汁	じゃがいも	米油		3.1 g
		玉ねぎのみそ汁	豆腐,みそ	わかめ	にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきだけ				
27 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	733 kcal	食中毒  高温多湿になり、食中毒が増える時期となりました。食中毒予防の基本のひとつは「手洗い」です。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				26 g		
		ちくわのかは焼き	ちくわ			しょうが	でんぷん,三温糖	米油		20.4 g
		こぎつねサラダ	油揚げ,花かつお		こまつな	キャベツ,もやし	上白糖	油,こま		3.3 g
		みそけんちん汁	豆腐,みそ		にんじん	だいこん,えのきだけ,ねぎ	じゃがいも	ごま油		
28 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	780 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ	でんぷん,上白糖	米油,油		23.0 g
		キャベツポテトサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,コーン,たまねぎ	じゃがいも,マカロニ,上白糖	マヨドレ		2.9 g
		きのこの沢煮焼	豚もも肉		こまつな	えのきだけ,しめじ,干し椎茸,なめこ,ねぎ				
29 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	664 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				26 g		
		麻婆豆腐	豚ひき肉,みそ豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ	三温糖,でんぷん	油,ごま油		17.6 g
		もやしのナムル			にんじん	もやし,きゅうり	上白糖	ごま,ごま油		2.6 g
		春雨スープ			こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい	はるさめ			
30 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	712 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33.4 g		
		さばのごまだれ焼き	さば				三温糖,でんぷん	ごま		20.5 g
		磯浸し		のり	ほうれんそう	キャベツ,もやし	上白糖			2.9 g
		凍り豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ,凍り豆腐,味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきだけ,ねぎ				

献立は都合により変更します。