

# 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6年度  
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー 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		
3月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	782 kcal	6月は食育月間 6月は食育月間です。私たちの体は食べたもので作られます。好き嫌いをせず、主食・主菜・副菜・汁物があ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作りましょう。	
		牛乳&小魚&ソファール(プレーン)		牛乳,小魚,ヨーグルト(プレーン)				35 g		
		じゃがが豚キムチ	豚もも肉		たまねぎ,もやし,たけのこ,キムチ		じゃがいも,しらたき,三温糖,でんぷん	油		18 g
		中華サラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,砂糖	油,ごま油,白ごま		2.8 g
		ワンタンスープ	豚ひき肉,なると			しょうが,ねぎ,はくさい		油,ごま油		
4火	○	発芽玄米入りご飯	歯と口の健康週間					精白米,発芽玄米	751 kcal	
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳,小魚		甘夏みかん			39 g	
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぷん	米油	21 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,白ごま	2.9 g	
		吉野汁	鶏ささみ肉		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきたけ	でんぷん,しらたき			
5水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	786 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						37 g
		松風焼き	鶏ひき肉,木綿豆腐,みそ			たまねぎ	パン粉,三温糖	白ごま		24 g
		磯浸し		焼きのり	ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖			2.9 g
		ふわふわたまごスープ	糸かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ,干し椎茸	でんぷん			
6木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	757 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						38 g
		鮭の香草焼き	さけ		青しそ	にんにく		オリーブ油		24 g
		白和え	油揚げ,木綿豆腐,みそ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ	つきごん,三温糖	白ごま		2.7 g
		じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		こまつな	たまねぎ,だいこん,えのきたけ	じゃがいも			
7金	○	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,砂糖	油	807 kcal	歯と口の健康週間 6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。むし歯予防に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、かみこたえのある食べ物を食べるようにしましょう。
		牛乳&小魚	中体連応援献立		牛乳,小魚				40 g	
		勝ち星コーンサラダ		チーズ	にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり			25 g	
		きのこの沢煮椀	豚もも肉		こまつな	えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ			2.6 g	
		甘夏				甘夏みかん				
10月	○	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
		炒りどり	鶏もも肉		にんじん,さやえんどう	ごぼう,たけのこ,干し椎茸,れんこん	こんにゃく,三温糖	油		22 g
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,レモン果汁	砂糖			2.8 g
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	油		
11火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	750 kcal		
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳,小魚		甘夏みかん				33 g
		五目厚焼きたまご	鶏ひき肉,絞豆腐,卵	ひじき(乾)		ねぎ,えだまめ	砂糖,でんぷん	油		23 g
		和風サラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,だいこん,きゅうり	砂糖	油		2.5 g
		新じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁	油揚げ,みそ			たまねぎ,キャベツ,えのきたけ	じゃがいも			
12水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	779 kcal	中体連応援献立 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しょう！	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						33 g
		豆腐ハンバーグ(おろし)	鶏ひき肉,木綿豆腐			たまねぎ,だいこん	でんぷん,パン粉,三温糖	油		25 g
		ツナサラダ	ツナ	カットわかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁				2.6 g
		きのこけんちん汁	木綿豆腐		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ,しめじ	こんにゃく	油		
13木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	778 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						35 g
		白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	でんぷん,三温糖	米油		24 g
		キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		マヨドレ		2.9 g
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	油		
14金	○	コッペパン					コッペパン	753 kcal		
		牛乳		牛乳						37 g
		タンドリーチキン	鶏もも肉	ヨーグルト		レモン果汁	砂糖			23 g
		大根サラダ			にんじん	だいこん,キャベツ,きゅうり		油		3.9 g
		豆と野菜のABCスープ	ウインナー,白いんげんまめ(乾)		にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油		

献立は都合により変更します。