

6月給食予定献立表

にち
日
よ
曜
給食休み
会津美里町学校給食センター

赤 おも からだ
主に体をつくる

1群 肉 魚 卵 豆
2群 牛乳 小魚 海藻

緑 おも からだちよし よ
主に体の調子を良くする

3群 緑 黄色 野菜
4群 その他の野菜・果物

黄 おも
主にエネルギーになる

5群 穀類・いも類・砂糖
6群 種実類・油脂類

栄養価

エネルギー-kcal
たんぱく質-g
脂質-g
塩分-g

小学校 中学校

きょう きゅうしよく
今日の給食について
(学校内放送資料)



にち 日 よ 曜	給食休み	献立	赤		緑		黄		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1	新鶴小3年 本郷小6年	あお 青じそ飯(麦入り)・かつおの竜田揚げ・塩漬漬け みそ汁・オレンジ・牛乳	かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ こめこうじ	あぶら	639 30.3 14.6 3.1	806 36.2 16.1 3.5	青じその葉に含まれるロスマリン酸は、花粉症などのアレルギー症状を抑える効果があります。鯉(かつお)は、堅い魚ーかたいおーかたうおーかつおー鯉 が名前の由来です。かつおは広い範囲を泳ぐので体は筋肉質です。ビタミンB群、鉄分、たんぱく質、脂質(DHA・EPA)が豊富です。
2	高田小1~3年 本郷小6年	コッペパン・ラフランスジャム・アスパラサラダ・牛乳 ハッシュポテトのじゃこチーズ焼き・コンソメスープ	ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ	コッペパン じゃがいも ラフランスジャム	マヨネーズ (卵不使用)	653 22.5 27.7 3.2	781 25.8 30.8 3.8	パンを納めている銀嶺(ぎんれい)食品は6月~10月は食パン製造が休みなのでコッペパンになります。チーズ焼きのちりめんじゃこはカルシウムたっぷり歯や骨をじょうぶにします。海でとれたての生のしらすをゆで、かわかしたものが「しらすぼし」、さらによくかわかすと「ちりめんじゃこ」です。
5	月	歯と口の健康週間 献立 き 荦わかめごはん・カレーの唐揚げ かみかみ筑前煮・みそ汁・牛乳	カレー とりにく さつまあげ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう たけのこ レンコン だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	647 30.7 21.4 3.4	801 36.0 24.2 3.9	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯をつくるためのカルシウムやたんぱく質を多く含む、かみごたえのある食材を使った献立です。給食だけでなく、家でもかみごたえのある食品を意識してよくかんで食べましょう。
6	火	ごもく 五目うどん・ブロッコリーのツナあえ きなこ白玉(3個)・牛乳	とりにく あぶらあげ ツナ(まぐろ) きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい ほししいたけ ねぎ	うどん しらたまこ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	654 28.2 22.5 2.9	832 35.1 25.8 3.5	「五目」の意味は「五種類」ではなく、「いろいろな」たぐさんという意味です。今日の五目ラーメンには、8種類の食材が使われています。たぐさんの食材が入ったラーメンは、栄養満点なので、休みの日の昼食にいいですね。手作りのきなこ白玉は3こずつカップに配合してください。
7	水	はん ちゅうか ご飯・回鍋肉・中華サラダ 中華わかめスープ・牛乳	ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	キャベツ ねぎ たけのこ もやし だいこん はくさい メンマ にんにく しょうが	こめ かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごまドレッシング	620 22.9 19.0 3.4	810 27.7 21.4 3.9	回鍋肉(ホイコーロー)の回鍋は、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理すること。本来は、塊のまま煮た豚肉を切って鍋に戻して炒め直した料理をいい、日本では、豚肉のみそ炒めとみなされることが多いです。中国四川(しせん)では、にんにくの葉と、日本ではキャベツと炒めて味付けします。
8	木	むぎ はいがまい はん とり からあ 麦と胚芽米ご飯・鶏の唐揚げ(2こ)・おかかあえ みそ汁・パイナップルゼリー(手作り)・牛乳	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ しめじ だいこん たまねぎ ねぎ しょうが バイン缶	こめ むぎ はいがまい かたくりこ ゼリーのもと	あぶら	650 35.1 17.7 2.6	胚芽米(はいがまい)は美里産です。胚芽米とは、玄米から「ぬか層」を取り除き、胚芽が8割以上残るように精米した米で、白米と比べてビタミンB1は4倍、ビタミンEは5倍、食物せんいは3倍と豊富な栄養をふくみます。今日は、麦と胚芽米入りのごはんです。手作りバインゼリーもお楽しみに！	
9	金	コッペパン・アップルハニー・白菜とみかんのサラダ ウインナーとポテトのグリル・ベジタブルスープ・牛乳	ウインナー ツナ(まぐろ) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ みかん缶	コッペパン じゃがいも アップルハニー さとう	マヨネーズ (卵不使用)	699 24.2 33.7 3.1	「ハニー」とは、はちみつのことです。はちみつは、様々な栄養成分がバランスよくふくまれ、咳やのどの痛みどめや風邪予防、腸内環境をよくし便秘を解消するなどの効果が期待できます。「アップルハニー」は、文字通り、りんごの果汁入りのはちみつです。コッペパンに上手につけて食べましょう。	
12	月	とり はん けんさん たまご や 鶏ひじきご飯・県産玉子焼き・かぶの浅漬け み 実だくさん汁・牛乳	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぶの葉	キャベツ ねぎ きゅうり かぶ だいこん たまねぎ つきこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	667 27.9 22.1 2.8	837 33.3 25.3 3.3	暑い日や汗をたくさんかいたときは、水筒の水分補給も大事ですが、朝食にみそ汁やスープをとると、栄養のバランスが良くなるだけでなく、水分と塩分の補給にもなり、熱中症予防につながります。今日は、実だくさんのみそ汁です。
13	火	まーぼー いろど やさい 麻婆ラーメン・彩り野菜のナムル フルーツタルト(手作り)・牛乳	ぶたひきにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラ こまつな なら パプリカ にんじん	キャベツ もやし にんにく たまねぎ しょうが さくらんぼ いもこんにゃくもも缶 たけのこ バイン缶	ちゅうかめん さとう タルトカップ	ごまあぶら	690 27.1 22.9 3.3	会津美里町の上州屋さんの豆腐を使った麻婆ラーメンです。暑い日でも辛い料理はスタミナがつき、食欲を増します。デザートは、サクサク食感のタルトとホイップフルーツの相性がいいです。佐藤錦(さとうにしき)のさくらんぼも飾ります。	
14	水	ゆかりごはん・ひまわりハンバーグ(手作り) きつねあえ・すまし汁・牛乳	ぶたひきにく とりひきにく どうにゅう あぶらあげ 豆腐 ナルト	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん みつば	キャベツ だいこん コーン こんにゃく たまねぎ	こめ パンこ かたくりこ さとう	あぶら	646 27.8 19.8 3.0	ひき肉とコーンを使っってひまわりに見たてハンバーグです。つなぎに卵は入れず、牛乳のかわりに豆乳を使ってあるので、食物アレルギーの人でも食べられます。あえものにはあぶらあげが入っているので「きつねあえ」と名付けました。野菜とたんぱく質がとれ、味にコクもでて栄養満点です。	
15	木	はい こんだて いい歯の白献立 しこくまい むぎ しょう けんさん 柴黒米ごはん(麦なし)・ごま塩・県産かじきカツ ひじきのサラダ・打ち豆汁・牛乳	かじき ちくわ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく えだまめ ねぎ	こめ しこくまい じゃがいも パンこ さとう	ごま塩 あぶら	655 29.8 18.3 2.5	803 34.2 19.5 2.8	「少し早い歯の白献立」です。かみごたえのある食べ物、かむ回数が多くなるため、脳に酸素を多く運びイライラの解消にもつながります。ひじきは、煮物にすることが多いですが、すぐに食べられるドライパックやゆでひじきを使ってサラダにすれば、鉄分を簡単に摂取でき、貧血予防になります。打ち豆は会津の保存食です。
16	金	happy birthday 6月お誕生献立 キャロットパン・チキンと野菜のフリット(2こ)・きゅうり のサラダ・レタスのスープ・2つのプチシュー・牛乳	とりにく ツナ(まぐろ) ウインナー シュークリーム (ホイップクリーム) (たまご)	ぎゅうにゅう シュークリーム (ホイップクリーム)	にんじん	キャベツ レタス きゅうり たまねぎ たけのこ	キャロットパン フリット(むぎ) シュークリーム (ホイップクリーム) (こむぎこ・チョコ)	マヨネーズ (卵不使用)	704 28.9 29.5 2.8	833 33.7 33.6 3.4	6月生まれの人をお祝いしましょう。「フリット」(イタリア語)は、イタリア発祥の揚げ物のことです。英語のフリッターと同じ意味です。揚げ衣にメレンゲ(卵白)が使われることが多く、カリッとして、フワッとした食感も特徴です。(今日は卵白は入っていません。)デザートは、カスタードとチョコのプチシュークリームです。

6月給食予定献立表

にち 日 よ 曜	給食 やす 休 み	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		脂質g
19	毎月19日 食育の日	食育の日献立 (福島県いわき市) ほたてごはん・目光の唐揚げ(2こ) 旬野菜の昆布あえ・八杯汁・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	614 785 27.4 33.4 17.4 19.6 2.8 3.4	「いわき市の郷土料理」です。目光(めひかり)は、大きな目が黄緑色に光って目立つ魚です。「八杯汁」は、法要やお祝いの席の精進料理です。1丁の豆腐から8人分作れることやだしに使う分量が8杯(だし6:しょうゆ1:酒1)、あまりにおいしくてたくさん(八杯)おかわりしてしまうなど由来があります。
20	新鶴小 1・2・4 5・6年	大豆入りチキントマトスパゲティ・イタリアンサラダ パイナップル・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	650 821 28.8 36.6 16.9 19.0 2.3 2.8	畑の肉といわれるように、大豆には成長期に必要なたんぱく質が豊富にふくまれています。大豆は煮物にすることが多いですが、今日はトマトスパゲティソースに入れます。凍らせたパイナップルを半解凍してお届けします。みなさんがデザートを食べる時には冷たい食べごろになります。
21	水	ごはん・味付けのり・いわしのごまみそ煮 香りあえ・けんちん汁・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	613 789 27.5 34.5 18.3 21.7 2.6 3.2	最近では、魚が高級食材になりました。家でも給食でも味わって残さず食べてほしいと願っています。いわしは、骨ごと食べられてカルシウムが豊富にとれます。コクのあるごまみその味付けで、白いごはんが進むおかずです。魚が苦手な人も一口食べてみましょう。
22	高田小6年	むぎ麦ごはん・鶏肉のかりん焼き・切昆布の煮物 みそ汁・一口いちごゼリー・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	645 800 33.5 39.4 19.9 22.6 2.5 3.0	春が旬の海草は、サラダや煮物にたくさん食べたいですね。今日は、昆布の煮物です。乾燥昆布は保存ができて便利です。昆布は、カリウムやマグネシウムなどのミネラル類や食物せんい(食物繊維)の一種アルギン酸が豊富です。甘い味付けはごはんのおかずにはぴったりです。
23	高田小6年	コッペパン・県産桃ジャム・サーモンフライ ピーンズサラダ・ジュリアンスープ・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	639 772 28.3 34.1 21.6 25.3 3.0 3.7	サーモンと鮭(さけ)の違いは、簡単にいうと、生食できるかどうかです。サーモンは、淡水魚で養殖が多く、生食ができます。鮭は、海水魚で天然物が多く、食べる時は加熱が必要です。給食では、生食はできないので、しっかり加熱して温度を測定しています。
26	月	ごはん・さばの黄金焼き・大根の炒め煮 みそ汁・オレンジ・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	675 847 25.6 30.7 24.6 28.6 2.2 2.6	ビタミンCたっぷりの「バレンシアオレンジ」です。バレンシアという、スペインの地名バレンシア州かと思いますが、原産地はアメリカのカリフォルニアです。給食では、切り口が笑顔の時の口元のような「スマイルカット」という切り方になります。ビタミンCは、風邪を予防し、ストレスを取り除いてくれます。
27	新鶴小6年	ひ冷やし中華・ポテトとズッキーニのツナマヨ焼き はちみつレモンゼリー・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	617 795 21.9 26.9 16.3 19.8 1.0 1.2	冷やし中華には新鮮な美里産きゅうりをたくさん使います。きゅうりはカリウムが豊富で、とりすぎた塩分を追い出してくれる働きがあります。ヨーロッパでは、きゅうりが超高級品だった時代があり、サンドイッチに生のきゅうりをはさむのは、特別な温室で栽培できるくらいお金持ちの家だといわれていたようです。
28	水	ごはん・ほっけのレモンしょうゆ風味・磯香あえ みそ汁・ミニトマト(2こ)・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	644 801 24.1 28.5 15.9 17.7 3.1 3.7	美里産のミニトマトは宝石のようにつやがあり、鮮やかな赤色です。新鮮でおいしいですよ。ミニトマトは、調理せずに洗うだけですぐに食べられる便利な野菜で、畑がなくてプランターで手軽に栽培できます。ミニトマトは、リコピン(カロテンの仲間)が普通のトマトより多く含まれ、美白、美肌効果が高く、抗酸化作用で体の調子を整えてくれます。
29	高田中 1・2年	ポークカレー(麦ごはん)・福神漬 コールスローサラダ・メロン・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	674 843 21.5 26.0 18.7 21.2 3.4 3.9	メロンは、熟していないうちは皮がツルリしていますが、成長するにつれて皮がひび割れてきます。その割れたところをふさぐために、さげ目から果汁が出てきてコルクのように固まり、あみ目のようが出てきていきます。ビタミンCが多く、体の調子を整え、風邪予防や美肌効果が期待できます。
30	本郷中	コッペパン・いちごジャム・鶏ささみ梅しそフライ ブロッコリーサラダ・野菜スープ・牛乳	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類	小学校	中学校	687 837 29.6 32.7 25.1 29.2 2.8 3.3	6月6日は「梅の日」、6月11日は農作業をするときの雨季(うき)を知らせる「入梅(にゅうばい)」と呼ばれる日です。今日は梅しそフライです。高田梅でも有名な梅は、すっぱさのもと「クエン酸」という成分がふくまれ、疲労回復や筋肉痛の防止に効果があります。

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。

