

# 6月給食予定献立表

日 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		緑 おも からだようし よ 主に体の調子を良くする		黄 おも からだ 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	
			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	種実類・油脂類	脂質 g	塩分 g	
3	月	歯と口の健康週間 献立 とうもろこしご飯・骨ごとカレイの煮付け ごぼうたっぷり筑前煮・打ち豆汁・牛乳	カレイ とりにく さつまあげ うちまめ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう コーン たけのこ だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	657	821	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み、かみごたえのある食材を使った献立です。カレイは骨ごと食べられる煮付けです。朝は忙しいので、かむことを意識した食事を夕食に食べてほしいですね。
4	火	高田中本郷学園(7～9年)新鶴中 みそラーメン・中華サラダ 甘夏ソーダゼリー(手作り)・牛乳	ぶたにく ロースハム みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん にら パプリカ	きゅうり メンマ キャベツ もやし にんにく ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ なつみかん缶	ちゅうかめん はるさめ さとう ゼリーのもと	ごま ごまあぶら	611 26.4 15.8 2.9		みそラーメンは塩分が気になるのですが、全体の味付けのバランスを考えて、メリハリをつけた食事を楽しみたいですね。主菜にしっかり味があれば、副菜をうす味にします。全体をうす味にすると食欲がおちて栄養が不足します。熱中症予防のために適量の塩分をとりましょう。夏みかんを入れたソーダ味のゼリーです。ソーダの味は野菜由来なので安心です。
5	水	高田中本郷学園(7～9年)新鶴中 ご飯・白身魚のみそマヨ焼き・塩麴あえ 肉じゃが煮・牛乳	メルルーサ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ いとこんにゃく にんにく	こめ じゃがいも こめこうじ さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	686 27.0 22.1 2.0		暑い日や汗をたくさんかいた時は、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。今日のような肉じゃが煮は、じゃがいもと野菜の甘みや肉の旨味があり、具たくさんなので塩分が少なくてもおいしく食べられます。
6	木	麦ご飯・鶏の唐揚げ(2こ)・おかかあえ みそ汁・オレンジ・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ しめじ しょうが だいこん はくさい オレンジ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	676 29.6 21.7 2.5	841 36.0 27.1 2.7	デザートは「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、愛媛産のバレンシアオレンジです。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。
7	金	コッペパン・ブルーベリージャム・ツナオムレツ ポテトサラダ・ミネストローネスープ・牛乳	ベーコン ツナ(まぐろ) ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト缶	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも ブルーベリー ジャム	マヨネーズ (卵不使用)	665 24.1 22.6 2.6	805 28.7 27.2 3.1	パンを納めている銀嶺(ぎんれい)食品では、6月～10月は食パン製造が休みなでコッペパンになります。6月が旬のブルーベリーを使ったジャムは、外国産が多いですが、給食は、コクと香りが良くて栄養価の高い国産のものを使います。むらさき色のアントシアニン色素は、目の健康(視力の向上)にいいです。
10	月	ご飯・福島丸かじきカツ・牛乳 磯ごまあえ・信田たぬき汁・中)バナナ	かじき ちくわ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ こんにゃく だいこん ねぎ 中)バナナ	こめ じゃがいも パンこ	ごま あぶら	628 26.8 18.1 2.1	823 31.0 19.5 2.3	6月と11月は、地産地消月間です。福島県や会津美里町のおいしい食材をたくさん使った献立です。いわきの高校の実習船福島丸で捕獲されたかじきを使ったカツ、地元の上州屋さんの油あげや荒川こんにゃく店さんのこんにゃくを使った信田たぬき汁、地元の新鮮なキャベツやこまつなのあえものです。
11	火	高田中本郷学園(7～9年)新鶴中 ツナトマトスパゲティ・イタリアンサラダ ヨーグルト・牛乳	ツナ(まぐろ) だいず サラミ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん アスパラ トマト缶 パプリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ こめこ さとう	あぶら	667 26.4 18.7 2.1		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、今日はツナトマトスパゲティソースに入れます。トマトソースの味がしみてだいずをたくさん食べられます。
12	水	新鶴小6年 高田中本郷学園(7～9年)新鶴中 わかめごはん・ひまわりハンバーグ(手作り) おひたし・みそ汁・さくらんぼ(2こ)・牛乳	ぶたひきにく とりひきにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん コーン たまねぎ さくらんぼ	こめ パンこ じゃがいも かたくりこ さとう	ごま	630 27.1 17.2 2.9		ひき肉とコーンを使ってひまわりに見たてハンバーグです。つなぎは卵を入れずに豆腐を使ったので、卵アレルギーの人も食べられます。あぶらあげが入った「きつねあえ」は、ビタミンとたんぱく質がとれ、味にコクでもって栄養満点です。旬の佐藤錦(さとうにしき)のさくらんぼで季節を感じてください。
13	木	宮川小6年 本郷学園6年 新鶴小6年 発芽米ご飯・メバルの西京みそ焼き・なめこ汁 引き菜炒り・ミニいちごゼリー・牛乳	メバル しみどうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ねぎ だいこん なめこ ほししいたけ こんにゃく いちご果肉	こめ はつがまい さといも さとう ゼリー	あぶら	610 29.4 20.2 2.3	785 37.0 26.4 2.9	発芽胚芽米(はつがまいがまい)は会津美里産です。胚芽米とは、玄米から「めか層」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。福島県産のなめこ、里芋、ちちおとめ(いちご)を使った献立です。
14	金	宮川小6年 本郷学園6年 ソースカツバーガー(パンズパン・ソースカツ) ブロッコリーのツナサラダ・牛乳 会津美里レタスのベジタブルスープ	ぶたにく ツナ(まぐろ) ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ レタス かぶ たまねぎ	パンズパン パンこ さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	667 26.0 22.6 2.9	817 31.1 28.5 3.4	切れ目が入ったパンズパンに、ソースカツをはさんで食べましょう。ボリュームがあって食べごたえバツグンです。新鮮な美里産のレタスを使ったスープです。シャキシャキ感がいいですね。スープにすると野菜が小さくなってたくさん食べられ、ビタミンと食物せんいの補給になります。
17	月	ご飯・さばのかりん焼き・梅ゆかりあえ けんちん汁・牛乳	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう いとこんにゃく ほししいたけ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	634 26.6 19.4 1.6	802 32.6 22.4 2.0	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。今日は梅ゆかりのあえものです。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。さばは食べやすいようにカレー味にしてパリッと焼きました。



6月給食予定献立表			赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも からだ 主にエネルギーになる		栄養価 栄養価 エネルギー-kcal		<div><div>きょう きゅうしよく 今日の給食について がっこうないほうそうしりょう (学校内放送資料)</div></div>		
にち 日 よう 曜	給食休み	会津美里町学校給食センター	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g			塩分g
			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	種実類・油脂類					
													
小学校	中学校												
18	火	宮川小5年 	いい歯の日献立 鶏ごぼううどん・カミカミ黒豆 き ぼ だいこん 切り干し大根とさきいかのサラダ・牛乳	とりにく さきいか あつあげ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん いとこんにゃく えだまめ ごぼう ねぎ	うどん さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	665 29.1 22.5 2.2	843 37.3 27.1 2.7	「いい歯の日献立」です。かみごたえのある食べ物は、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。また、よくかむとだえきが10倍もでて、消化を助けてくれます。今日は、ごぼう、ほししいたけ、きりぼしだいこん、さきいか、くろまめを使いました。意識してよくかんで食べましょう。	
19	水	宮川小5年 毎月19日 食育の日	食育の日献立 (福島県いわき市) ほたてご飯・目光の唐揚げ(2こ) しゅん やさい こんぶ はっぱいじる 旬野菜の昆布あえ・八杯汁・牛乳	ほたて めひかり とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	アスパラ オクラ にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ こめこ さとう さといも かたくりこ	あぶら	651 32.3 18.2 2.4	820 39.1 20.4 2.9	「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)、あまりにおいしくたくさん(八杯)おかわりしてしまうなど由来があります。絹ごし豆腐はなめらかな食感で歯ざわりがよいですね。	
20	木	新鶴小 1・2年	ポークカレー(麦ご飯)・福神漬 コールスローサラダ・メロン・牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ むらさきキャベツ にんにく しょうが ふくじんづけ りんご メロン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ (こむぎ)	あぶら	670 22.0 19.0 2.9	849 27.7 21.9 3.6	メロンは、熟していないうちは皮がツルリとしていますが、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ぶぐために、さけ目から果汁が出てきてコルクのように固まり、あみ目のもようができていきます。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。	
21	金		コッペパン・アップルハニー・海草サラダ・牛乳 レモンバジルナゲット(2こ)・キャベツのスープ	バジルナゲット (とりにく) ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく りんご果汁	コッペパン じゃがいも アップルハニー (はちみつ)	あぶら	619 26.7 19.0 2.8	787 31.9 23.2 3.5	「ハニー」とは、はちみつのことです。はちみつには、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。	
24	月		ご飯・味つけのり・サクッとあじフライ きつねあえ・みそ汁・牛乳	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	639 26.7 17.7 2.1	818 31.8 21.3 2.5	旬のあじのサクッとフライは、文字とおりサクッと食感です。脂ののったあじを味わってください。のりや昆布、わかめなどの海草は、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の一種アルギン酸が豊富です。今日は、ごはんが進む「味つけのり」です。和紙の絵やメッセージは、月ごとに変わります。給食センターの名前は、メーカーさんのサービスです。	
25	火		冷やし中華・日向夏ゼリー・牛乳 会津美里ポテトとズッキーニのツナ焼き	ローズハム ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ	キャベツ きゅうり ズッキーニ もやし ひゅうがなつ果肉	ちゅうかめん じゃがいも ゼリー	ひやしちゅうか スープ (ごまあぶら) マヨネーズ (卵不使用)	675 22.7 21.4 1.0	860 28.5 24.6 1.4	冷やし中華に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ました。美里産のじゃがいもやズッキーニもツナ焼きにして味わいます。	
26	水	happy birthday	6月お誕生献立 山菜ピラフ・えびフライ・オクラのサラダ コンソメスープ・ブルーベリータルト・牛乳	とりにく ベーコン えびフライ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ パブリカ ブロッコリー	キャベツ レタス きゅうり はくさい たまねぎ わらび ぜんまい マッシュルーム えのきだけ ブルーベリー	こめ パンこ さとう タルト (こめこ)	あぶら 豆乳バター	656 22.0 18.4 2.6	839 28.7 22.3 3.2	わらびやぜんまい、たけのこなどの山菜をとり肉やマッシュルームといっしょにバターで炒めて洋風のピラフにしました。バターは牛乳ではなく、豆乳と植物油からできているので、乳アレルギーの人も食べられます。衣がうすいえびフライは給食用に商品化したものです。えびの食感が楽しめます。オクラのネバネバは、胃の働きを助けて消化をよくしてくれます。デザートは旬のブルーベリーを使った米粉のタルトです。	
27	木	新鶴小3・6年 高田中2年	麦ご飯・鶏の照り焼き・ひじきの煮物 みそ汁・ミニトマト(2こ)・牛乳	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ミニトマト にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん ほししいたけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	674 30.1 21.5 2.7	838 35.4 26.1 3.1	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、畑がなくても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。	
28	金	本郷学園 7・8年	レーズンパン・ハンバーグきのこソース マセドアンサラダ・ジュリアンスープ・牛乳	ハンバーグ (とりひき肉 ぶたひき肉) ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり マッシュルーム たまねぎ コーン	レーズンパン じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	670 24.6 21.6 2.5	830 29.6 27.1 2.9	マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」の意味です。小さく角切りにした野菜をマヨネーズなどであえて食べるサラダです。彩り豊かで栄養たっぷりです。カルシウム補給にチーズも入れました。栄養だけでなく、コクとうまみもアップします。	

※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。

