

# 6月給食予定献立表

## 会津美里町学校給食センター



3 月	高田中 本郷学園 (7~9年) 新鶴中	はくち けんこう しゅうかん こんじで <b>歯と口の健康週間 献立</b> はん ほね とうもろこしご飯・骨ごとカレイの煮付け ちくぜんに う まめじる ぎゅうにゅう 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 みそ	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 31.1 19.1 2.4	821 37.3 21.6 2.7	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。
		ちゅうか みそラーメン・中華サラダ あまつづ 甘夏ソーダゼリー(手作り)・牛乳	ぶたにく ロースハム みそ	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 たまねぎ みつまん缶	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ところですが、全体の味付けのバランスを考え、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。ソーダの色は野菜由来なので安心です。
		はん しろみ さかな ご飯・白身魚のみそマヨ焼き・塩麹あえ にく さかな 肉じゃが煮・牛乳	メルルーサ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ いたこんにゃく 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、具だくさんなので塩分が少なくておいしい食べられます。
		むぎ ほん 麦ご飯・鶏の唐揚げ(2c)・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 みそ	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」という切り方にします。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。
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・塩麹あえ にく さかな 肉じゃが煮・牛乳	メルルーサ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ いたこんにゃく 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、具だくさんなので塩分が少なくておいしい食べられます。
		むぎ ほん 麦ご飯・鶏の唐揚げ(2c)・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 みそ	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」という切り方にします。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。
		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の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、コクと香りがよ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。
		はん ふくしまる ご飯・福島丸かじきカツ・牛乳 いそ 機ごまあえ・信田たぬき汁・中)バナナ	かじき ちくわ あぶらあげ みそ	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、地元の上屋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があります。
10 月	高田中 本郷学園 (7~9年) 新鶴中	はん ふくしまる ご飯・福島丸かじきカツ・牛乳 いそ 機ごまあえ・信田たぬき汁・中)バナナ	かじき ちくわ あぶらあげ みそ	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、地元の上屋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があります。
		ツナトマトスパゲティ・イタリアンサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト・牛乳	ツナ(まぐろ) だいす 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		煙の肉といわれるよう、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すをたくさん食べられます。
		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(2c)・牛乳	ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな 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たハンバーグです。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Dたんぱく質がどれ、味にコクもでて栄養満点です。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。
		はつがまい はん 発芽米ご飯・メバルの西京みそ焼き・なめこ汁 ひ ない 引き葉炒り・ミニいちごゼリー・牛乳	メバル しみどうふ みそ	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(はつがはいがまい)は会津美里産です。胚芽米とは、玄米から「ぬか屑」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、とちおとめ(いちご)を使った献立です。
13 木	宮川小6年 高田中 本郷学園(6年) 新鶴小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 あいづ みさと 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) ポークワイン ナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト パンズパン レタス かぶ たまねぎ	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。
		はん さばのかりん焼き・うめ じる ぎゅうにゅう 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 いとごにゃく 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(いにゅうばい)」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、すっぽさのものと「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。
		はん さばのかりん焼き・うめ じる ぎゅうにゅう 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 いとごにゃく 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(いにゅうばい)」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、すっぽさのものと「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。
		はん さばのかりん焼き・うめ じる ぎゅうにゅう 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 いとごにゃく 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(いにゅうばい)」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、すっぽさのものと「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

にち 日	やす 給食休み
よう 曜	宮川小5年
18	

会津美里町学校給食センター

※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。