



# 6月給食予定献立表

曜日	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 からだちようしよ 主に体の調子を良くする		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	たんぱく質g	エネルギーkcal	
			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	
17	火	すき焼き肉うどん・大根のごまドレッシングサラダ 桃のジュレ・牛乳	ぶたにく あつあげ ツナ(まぐる)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラ	だいこん ねぎ えのきだけ いとこんにゃく ごぼう はくさい もも果肉	うどん さとう	あぶら ごまドレッシング	667 29.1 21.1 2.0	840 36.8 24.5 2.3	江戸時代中期のころ、関西には農業に使う鋤(すき)を鉄板代わりにして、魚や貝を焼く「魚すき」や「貝すき」とよばれる料理がありました。その鋤(すき)で、牛肉を焼いたものを「すき焼き」とよぶようになったのが語源(ごげん)です。疲れをとるビタミンB1を多く含む豚肉を使ったすき焼風の肉うどんは、暑い日のスタミナ食です。
18	水	いい歯の白献立(カミカミ献立) 十穀米ご飯・いわしの生姜煮・メンマ入りみそ汁 茎わかめのみそマヨあえ・牛乳	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん きゃぶり きゃべつ こんにゃく メンマ しょうが はくさい	ごめ じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	636 25.2 22.3 2.2	821 30.5 25.4 2.5	かみごたえのある食べ物は、かむ回数(かいすう)が多くなるため、脳に酸素(さんそ)を多く運び回すのを助けてくれます。今日は、十穀米(じゅうこくまい)、きわかめ・メンマを使い、きゃべつときゅうりはかためにポイルしました。いしきてよくかんで食べましょう。ほねごと食べられるいわしのしょうが煮(に)はカルシウムたっぷりです。	
19	木	毎月の食育の日 食育の白献立(韓国) チャプチェ丼・韓国風チヂミ マンドゥック・ミニアセロラゼリー・牛乳	ぶたにく ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん パプリカ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ きくらげ はくさい メンマ はくさいキムチ	ごめ はるさめ チヂミ(こむぎ) ぎょうざの皮 (こむぎ) アセロラゼリー	ごまあぶら	669 24.5 16.9 2.8	837 30.3 19.4 3.1	チャプチェは、肉や春雨や野菜やきのこなどを細切りにして炒めた韓国料理(かんこくりょうり)で、野菜をまぜあわせるという意味(いみ)です。ぎょうざスープのことを、韓国では「マンドゥック」といいます。丸い形が特徴(とくちょう)のぎょうざ「マンドウ」には、「福をつつむ」という意味があります。福が来るように味わっていただきましょう。
20	金	新鶴小(1・2・6年) ハムカツサンドパン(食パン・ハムカツ) グリーンサラダ・ポトフ・牛乳	ハムカツ ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	きゃぶり きゃべつ たまねぎ だいこん コーン	しよくパン パンこ じゃがいも さとう	あぶら	652 24.7 19.2 2.8	824 30.4 23.8 3.3	手作りのブレンドしたソースを片面(かためん)にぬったハムカツをはさんで食べます。ふんわり食パンにはさむとおいしさが増しますね。新じゃがいもと野菜がたくさん入ったポトフは、冷房(れいふう)で冷えた体の内臓(ないぞう)をあたたため、免疫力(めんえきりょく)をアップさせてさまざまな病気を予防してくれます。
23	月	ご飯・カレーの西京焼き・五目きんぴら たまねぎ汁・オレンジ・牛乳	カレー さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごんにゃく ほししいたけ だいこん ねぎ オレンジ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	625 28.2 15.4 2.2	853 36.9 24.1 2.9	カレーは、旬(しゆん)の初夏(しよか)になるとプリプリに肥(こ)えてきます。(寒いじきは、子もちカレーがおいしくなります。)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。給食は、愛媛県(えひめけん)のバレンシアオレンジです。ビタミン(び)は、風邪(かぜ)を予防し、ストレスをとり除(の)けてくれます。	
24	火	happy birthday 6月お誕生献立 カレーうどん・わかめサラダ チェリーマチェドニア・牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ ねぎ ほししいたけ ブルーベリー もも缶 みかん缶	うどん カレーうどん (こむぎ) さとう さくらんぼゼリー	あぶら	685 24.9 20.8 2.8	816 29.4 24.0 3.4	6月のおたんじょうびこんだては、みなさんの大好きなカレーうどんとわかめサラダに、デザートは、さくらんぼゼリーとブルーベリー、フルーツ缶がたっぷり入ったマチェドニアです。「マチェドニア」は、たさごの種類の(しゆるい)をまぜたものという意味(いみ)のイタリアのフルーツポンチです。
25	水	新鶴小3年 ご飯・鶏の唐揚げ(2こ)・おかかあえ のっぺい汁・牛乳	とりにく かつおぶし どうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	きゃべつ しょうが ねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごめ さといも かたくりこ	あぶら	658 27.9 23.8 2.5	829 33.9 27.7 2.8	6月と11月は、地産地消月間です。福島県や会津美里町の食材をたくさん使った献立です。地元の上州屋さんの豆腐や荒川(あらい)こんにゃく店さんのこんにゃくを入れたのっぺい汁、地元のきゃべつやごまつなのおかかあえです。のっぺい汁は、さといもや根菜(こんさい)がたくさん入ったかたくりこでとろみをつけた汁です。漢字(かんじ)で「濃平(のっぺい)」とかきます。
26	木	新鶴小(4・5年) 高田中2年 むぎ 麦わかめご飯・かぼちゃ焼売(小2こ・中3こ) もやしのナムル・肉ワンタンスープ・牛乳	しゅうまい ぶたひき肉 ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな かぼちゃ	きゃべつ はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ	ごめ むぎ しゅうまいの皮 (こむぎ) ワンタン さとう	ごまあぶら	640 21.4 16.9 2.7	820 26.2 19.9 3.0	「かぼちゃしゅうまい」は、栄養満点(えいようまんてん)のヘルシーなしゅうまいで、給食用に開発(かいはつ)されたものです。かぼちゃに白身の魚と豆腐(とうふ)、ごぼう由来(よらい)の食物せんい(いすりん)としょうがをまぜてあげています。ナムルや肉入りワンタンのうまみたっぷりスープで野菜(やさい)もたくさん食べましょう。
27	金	新鶴小(4・5年) 本郷学園(8年) セルフ焼きそばパン(切れ目入コッペパン・焼きそば) カレーポテトスープ・フルーツ白玉・牛乳	ロースハム ポークウインナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ だいこん ススキ ニ パイン缶 みかん缶 りんご缶 もも缶	コッペパン ちゅうかめん しらたまご じゃがいも	あぶら	653 22.7 18.3 2.3	827 28.5 22.8 2.7	コッペパンに焼きそばをはさむ「セルフ焼きそばパン」です。スープには、新じゃがいもとたくさん野菜(やさい)が入ります。ほんのりカレー味なので、やさしくパクパク食べられます。デザートは、人気(にんき)のフルーツ白玉です。しらたまごはのどにつかえないように、ゆっくりとよくかんで食べましょう。	
30	月	ご飯・焼き魚(ほっけ)・ひじきの煮物 だいこん汁・ミニトマト・牛乳	ほっけ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ミニトマト	だいこん えだまめ ほししいたけ ねぎ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	628 30.2 17.5 2.5	823 36.4 19.7 2.9	美里産(みり)のミニトマトは宝石(ほうせき)のようにつやがあり、あざやかな赤色(せき)です。ミニトマトは、洗うだけで食べられる便利な野菜で、畑(はたけ)がなくてもプランターで栽培(さいばい)できます。ミニトマトは、リコピン(カロテンの仲間)がぶつうのトマトより多く含まれ、美肌効果(びはだこうか)が高く、抗酸化(こうさんか)作用で体の調子をよくします。

※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。