

6月給食予定献立表

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 おもからだのよしよ 主に体の調子を良くする		黄 おもにエネルギーになる	
	1群	2群	3群	4群
肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖
5群	6群	種実類・油脂類		

今日の給食について
(学校内放送資料)



日 曜	給食休み	献立	赤	緑	黄	栄養価		備考
						エネルギーkcal	たんぱく質g	
1月		ご飯・さばのみそ煮・高田梅あえ 豆腐汁・河内晩柑・牛乳	さば 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな キャベツ だいこん たまねぎ たかだうめづけ かわちばんかん	ごめ さとう かたくりこ	612 792 28.2 35.9 16.5 19.8 1.8 2.2	6月6日は「梅の日」、6月11日は農作業(のうさぎょう)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。今日は高田梅を使った野菜のあえものです。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(ひろうかいふく)や筋肉痛(きんにくつう)の防止に効果があります。
2火	新鶴小(4・5年) 高田中 本郷学園(7~9年) 新鶴中	カレーうどん・大根サラダ きなこだんご・牛乳	ぶたにく かまぼこ きなこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ きゅうり しょうが ねぎ	うどん しらたまだんご カレールーウ (こむぎ) さとう	あぶら 674 26.8 19.9 2.6	畑の肉といわれる大豆(だいず)には成長期に必要なたんぱく質がほうふにふくまれています。大豆からできるもののひとつにあぶらあげがあります。みなさんの好きなカレーうどんにたっぷり入っています。会津美里町の上州屋(じょうしゅうや)やさんからおさめています。デザート(デザート)のきなこだんごのきなこも大豆からできていますね。だんごは、のどにつまらせないように少しずつかんで食べましょう。
3水	新鶴小(4・5年)	ご飯・鶏肉の竜田揚げ・キャベツのみそマヨあえ のっぺい汁・牛乳	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな キャベツ しょうが ねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごめ かたくりこ さといも	マヨネーズ (卵不使用) あぶら 632 811 30.2 35.4 19.8 23.9 2.2 2.6	サクッと揚げた鶏肉は食感がいいですね。たんぱく質がほうふで脂質(しじつ)が少ないむね肉を使っています。大きくて食べごたえがあります。のっぺい汁(のっぺい汁)は、全国で作られている郷土料理です。根菜類をたくさん入れたとろみのついた汁物です。かたくりこやくす粉でとろみをつけます。漢字では、「濃平」(のっぺい)と書きます。
4木	高田小(6年) 宮川小(6年)	歯と口の健康週間 献立 麦若菜ご飯・いわしの梅煮 いかのカミカミあえ・打ち豆汁・牛乳	いわし いか うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー だいこんば	ごめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 622 778 25.9 31.0 19.9 22.7 2.6 2.9	6月4日~10日は、歯と口の健康週間(けんこうしゅうかん)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ふくみ、かみごたえのある食材を使ったこんだてです。むぎ・いわし・いか・うちまめなどよくかんで食べてください。朝ははそが(はそ)がいいので、かむことを意識(いしき)した食事を夕食(いじゆう)にゆくり食べてほしいですね。
5金	高田小(1・2・6年) 宮川小(6年)	食パン・マーシャルピーンズ・かぼちゃコロッセ ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・牛乳	ベーコン ツナ(まぐる)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ たまねぎ はくさい	しょくパン パンこ マーシャルピーンズ (だいずチョコ)	あぶら 681 832 21.9 27.0 24.5 28.7 2.4 2.8	給食のサラダによく使う野菜にブロッコリーがあります。栄養価(えいようか)が高く、ビタミンC・B群、葉酸・カリウム・食物せんい(しょくぶつせんい)がほうふです。また、筋肉(きんじゆ)をつけやすくするホルモン(テストステロン)の分泌(ぶんぶん)をうながすので、体力向上(たいりきじやうじやう)や免疫力(めんえきりき)もアップします。
8月		わかめご飯・焼きぎょうざ(2こ)・もやしのナムル 白菜キムチ汁・牛乳	ぎょうざ (ぶたひき肉) わかめ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい はくさいキムチ	ごめ ぎょうざの皮 (こむぎご) さとう	ごま ごまあぶら 615 798 23.1 27.6 18.0 20.0 2.7 3.3	暑い日(あついひ)や汗(あせ)をかいた時は、水筒(すいとう)の水分補給(ぼんぷん)も大事(だいじ)ですが、朝食(あさめし)にみそ汁(みそじゆ)やスープをとると、栄養(えいよう)のバランスが良くなるだけでなく、水分(みづぶん)と塩分(しおぶん)の補給(ぼんぷん)にもなり、熱中症(ねつちゆうじゆう)予防(よぼう)につながります。暑い時(あついとき)のキムチ汁(じゆ)は、体の新陳代謝(しんちんたいしや)をよくして老廃物(らうばいぶつ)を出して(だ)くれます。
9火	高田中 本郷学園(7~9年) 新鶴中	スパゲティナポリタン・イタリアンサラダ いちごのパンナコッタ・牛乳	とりにく ベーコン ロースハム パンナコッタ (豆乳)	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト缶 パプリカ	スパゲティ こめ さとう	あぶら 656 23.9 20.2 2.0	パンナコッタとは、イタリア北部(ほくしやう)のデザート(デザート)で、生クリーム(なまクリーム)や牛乳(ぎゅうにゅう)、さとう、バニラ(バニラ)ピーンズなどを煮(に)てゼラチン(ゼラチン)で固(かた)めたものです。今日は、豆乳(とうにゅう)を使ったパンナコッタ(pannacotta)なので、乳アレルギー(にゅうアレルギー)の人も安心して食(た)べられます。甘酸(かんさん)っぱい(ぱい)いちご(いちご)のソース(ソース)がとてもおいしいですよ。
10水	高田中 本郷学園(7~9年) 新鶴中	かおりご飯・ひまわりハンバーグ おひたし・白菜汁・さくらんぼ(2こ)・牛乳	ぶたひきにく とりひきにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん あおじそ キャベツ はくさい たまねぎ コーン ねぎ さくらんぼ	ごめ パンこ じゃがいも かたくりこ	ごま 625 26.9 17.0 2.8	ひまわり(ひまわり)に見(み)たてたハンバーグ(ハンバーグ)を作(つく)ります。つなぎ(つなぎ)は卵(たまご)を入れず(いれず)に豆腐(とうふ)を使う(つか)るので、卵アレルギー(にゅうアレルギー)の人も食(た)べられます。デザート(デザート)は6月(じゅうごく)が旬(しん)の甘酸(かんさん)っぱい(ぱい)さくらんぼ(さくらんぼ)です。北会津町(きたえつち)の果樹園(かじゆえん)では、さくらんぼ狩(かり)りができるので、ぜひ(ぜひ)かけてみて(みて)ください。
11木	本郷学園(6年)	ハヤシライス(麦ご飯)・とうもろこしサラダ フルーツ白玉・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐる)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト缶 グリーンピース きゅうり コーン キャベツ たまねぎ じゃがいも もも缶 みかん缶 パイン缶	ごめ むぎ しらたまだんご パンこ ハヤシルーウ さくらんぼゼリー	あぶら 687 844 22.2 27.3 17.3 19.3 2.2 2.5	毎週(まいしゅう)木曜日(もくようび)は、麦入り(むぎいり)ごはん(ごはん)です。麦(むぎ)は、食物せんい(しょくぶつせんい)を多く(おほく)ふくみ、腸(ちやう)のぜん動運動(ぜんどううんどう)を活(た)かす(た)かす(た)かす)してくれます。腸活(ちやうかつ)ブーム(ブーム)の現代(げんたい)において(おいて)とても注(しゆ)目(め)されています。かみごたえ(かみごたえ)もある(ある)ので、むし菌(むしきん)予防(よぼう)や肥満(ひまん)予防(よぼう)(ひまんよぼう)にも効果(こうか)的です。麦(むぎ)ごはん(ごはん)はカレー(カレー)やハヤシライス(ハヤシライス)によく合(あ)います。
12金	本郷学園(6年)	食パン・福島県産桃ジャム・ツナオムレツ ピーンズサラダ・鶏団子と白菜のスープ・牛乳	たまご だいず ツナ(まぐる) とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ ブロッコリー キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ もも肉	しょくパン ジャム	656 792 26.3 30.8 21.3 25.8 2.7 3.4	会津美里町(えつみり)でとれたアスパラ(asparagus)です。アスパラギン酸(アスパラギン酸)は、サプリメント(サプリメント)や栄養(えいよう)ドリンク(ドリンク)にも使(つか)われているアミノ酸(アミノ酸)の一種(いっしゆ)です。疲労回復(ひろうかいふく)、肝機能(かんきん)促進(そくしん)(かんきのうそくしん)、スタミナ(スタミナ)を増(ぞく)やす(よ)く効果(こうか)もあります。特に(とくに)穂先(ほのさき)の栄養(えいよう)価(か)がす(よ)くて(た)いです。おいしい旬(しん)の時期(じき)にたっぷり(た)り(た)り(た)り)味わ(あじ)わ(あ)いた(い)いですね。
15月		ご飯・福島丸かじきカツ・塩麴あえ きつね汁・一口ブルーベリーゼリー・牛乳	かじき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく ブルーベリー果物	ごめ こめこうじ パンこ ゼリー	あぶら 647 783 27.1 30.2 18.5 19.6 2.0 2.3	塩麴(しおこうじ)は、料理(りょうり)のうまみ(うまみ)とコク(コク)を増(ぞく)やす(よ)くする万能調味料(ばんのうちやうみりやう)です。発酵食品(はつこうしん)としての免疫力(めんえきりき)アップ(アップ)効果(こうか)もバツグン(バツグン)です。あえものやつけもの、肉(にく)や魚(いさな)の味(あじ)づけにも使(つか)えます。みそのかわりに汁物(じゆぶつ)に入れて(いれて)もおいしい(おいしい)です。夏(なつ)の暑い(あつい)日(ひ)でも塩麴(しおこうじ)を使った(つか)った料理(りょうり)は食(た)が進(すす)む(む)ので、お家(おうち)でも食(た)べて(た)べて(た)べて)ください。

6月給食予定献立表

日曜日 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 おもからだちよしよ 主に体の調子を良くする		黄 おもからだちよしよ 主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海	緑 黄 色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類・油脂類

栄養価	
エネルギー-kcal	
たんぱく質-g	
脂質-g	
塩分-g	

今日の給食について
 (学校内放送資料)

16 火 宮川小(5年)	麻婆ラーメン・大根ナムル 低脂肪ヨーグルト・牛乳	ぶたひきにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラ にら	だいこんもやし たまねぎ にんにくしょうが たけのこ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	ごまあぶら	669 837 33.9 41.3 19.2 21.8 2.6 3.1	ヨーグルトにふくまれる乳酸菌(にゅうさんきん)などの善玉菌(ぜんだまきん)のはたらきは、悪玉菌(あくだまきん)の増殖(ぞうしょく)をおさえて腸内環境をよくしてくれます。風邪予防、花粉症などのアレルギー症状の緩和(かんわ)、便秘や肌あれの改善(かいぜん)など全身の健康効果が期待できます。
17 水 宮川小(5年) 新鶴小(6年)	ご飯・白身魚のみそマヨ焼き・ゆかりあえ 肉じゃが・オレンジ・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	たまねぎ キャベツ いとこんやく にんにくもやし オレンジ	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	667 832 24.6 29.5 20.8 23.5 2.0 2.5	デザートはパレンシアオレンジです。パレンシアという、スペインの地名パ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)のパレンシアオレンジです。ビタミンCは、風邪(かぜ)を予防し、ストレスをとりのぞいてくれます。
18 木 新鶴小(2・6年)	いい歯の日献立(カミカミ献立) 七穀米ご飯・ごま塩・竹輪の磯辺揚げ・牛乳 切り干し大根の和え物・煮干し入りしいたけ汁	ちくわ かまぼこ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ きび むぎくろまい はつがげんまい こむぎこ じゃがいも	ごましお あぶら	673 811 27.6 31.4 21.7 23.7 1.9 2.3	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(さんそ)を多く運びイライラの解消(かいしょう)にもつながります。また、よくかむとだきさが10倍もで、消化を助けてくれます。今日は、七穀米(しちこくまい)・切り干し大根(きり干しだいこん)にぼし・干しいたけ(かみごたえ)を使用しました。ちくわのいそべあげもかみごたえがあります。意識してよくかんで食べましょう。
19 金 毎月19日 食育の日	食育の日献立 会津の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・美里産レタスのスープ・牛乳	ぶたにく ポークウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ ブロッコリー パプリカ	キャベツ レタス たまねぎ かぶ レモン	パンズパン パンこ さとう	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	675 831 26.2 31.5 22.3 29.7 2.7 3.2	会津の郷土食であるソースカツをパンズパンにはさんで食べます。美里産レタスを使ったスープは、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(ほきゅう)になります。シャキシャキ食感(しょつかん)もよいです。暑い夏は冷房(れいぼう)で冷えた体の内臓(ないぞう)をあたため、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。
22 月	ご飯・鶏肉のバジル焼き・おほかあえ 新玉ねぎ汁・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ こんにゃく	こめ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	663 824 27.1 32.1 23.8 28.9 2.0 2.5	給食のこんにゃくは、会津美里町の荒川こんにゃく店さんからおさめています。カロリーが低く、食物せんいが多くふくまれ、「胃のほうき」「おなかの砂おろし」といわれるくらい健康効果のあるたべものです。食物せんいは、保水性(ほすいせい)があり、膨張(ぼうちょう)して、腸のはたらきをよくしてくれます。美里産の新玉ねぎと一緒にみそ汁で味わいます。
23 火 新鶴小(6年)	きつねうどん・茎わかめのサラダ メロン・牛乳	ぶたにく ナルト かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ ねぎ ほししいたけ メロン	うどん さとう		626 794 29.6 36.7 21.7 24.8 2.8 3.2	メロンは、ビタミンCがほうふにふくまれ、風邪予防や美肌効果、ストレスを取り除く効果が期待できます。メロンは、熟していないうちは皮がつるつるしていますが、成長するにつれてひびわることができます。そのわたところをふさぐために、さげ目から果汁がでてきてコルクのように固まり、あみ目のほうができます。
24 水 新鶴小(3年)	山菜ピラフ・インモチフライ・オクラサラダ 白菜スープ・牛乳	とりにく ベーコン インモチ ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー オクラ	キャベツ たまねぎ はくさい わらび にんにくたけのこ マッシュルーム	こめ パンこ	豆乳バター (だいずあぶら) あぶら	652 810 27.3 32.3 20.5 24.3 2.6 3.0	今日の「インモチ」(石持)は、宮城県石巻産です。うまみのある白身魚で、かまぼこにも使われています。5〜8月が旬です。オクラのネバネバは、水溶性食物せんいのペクチンで、整腸作用(せいちょうさよう)があります。きざむほどネバネバが増え、栄養価が高まり、消化も良くなります。サラダにしたり、なっとうやそうめんに入れてもいいですね。
25 木 高田中(1・2年)	麦ご飯・のりたまふりかけ・豆腐のみそ田楽 香り漬け・新じゃが汁・牛乳	とうふ のりたまふりかけ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ	こめ むぎさとう こむぎこ じゃがいも	ごま	640 784 23.2 28.2 17.2 18.6 2.1 2.5	ごまは、薬膳(やくぜん)では、うるおいをあたえてくれる食材です。種類(しゅるい)は、白ごま、黒ごま、金ごまと大きく分かれ、色や形、大きさなどさまざまで、世界で3000種類あります。小さい粒ですが、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物せんい、脂質など栄養がほうふで、ガンや老化防止にも効果があります。
26 金 本郷学園(8年)	食パン・みかんジャム・キーマカレーコロツケ フレンチサラダ・わかめスープ・中)パナナ・牛乳	ぶたひきにく ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり みかん果肉 中)パナナ	しょくパン パンこ じゃがいも ジャム	あぶら	612 795 22.7 27.5 22.1 23.4 2.7 3.3	もやしには、食物せんいやビタミンCがふくまれ、また、野菜には少ないたんぱく質がほうふです。煮たり炒めたりして加熱することによって、たっぷり食べることができます。給食では、ナムルやおひたし、スープに使います。ピリ辛のマーボーもよし人気です。価格も手頃なのでお家でもたくさん食べてほしいです。
29 月	ご飯・ほっけの昆布焼き・ひじきの煮物 大根汁・ミニトマト・牛乳	ほっけ あぶらあげ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	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	こめ じゃがいも さとう	あぶら	628 823 30.2 36.4 17.5 19.7 2.2 2.6	美里産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、畑がなくてプランターで栽培(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)がふつうのトマトより多くふくまれ、美肌効果(ひびだこが)が高く、抗酸化(こうさんか)作用で体の調子をよくします。
30 火 happy birthday	6月お誕生献立 冷やし中華(中華麺・冷やし中華の具・冷やしスープ) かぼちゃと竹輪のツナ焼き・桃のタルト・牛乳	ローズハム ちくわ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ かぼちゃ	キャベツ きゅうり もやし もも果肉	ちゅうかめん タルト (こめこ) さとう	ごま マヨネーズ (卵不使用)	687 833 22.8 28.0 20.2 22.4 1.0 1.3	6月うまれのお誕生日献立です。たくさん野菜を使った冷やし中華を味わいます。目の健康(けんこう)に必要(ひつよう)なカロテンの栄養(えいよう)たっぷりのかぼちゃは、魚のうまみの宝庫であるちくわとツナといっしょに焼くとおいしく食べられます。デザートは、米粉でできた桃のタルトです。お祝いで楽しく食べましょう。

※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。