

# 6月分 予定献立表



## 6月の目標「よくかんで食べよう」

日 曜	献立名 ★…新メニュー	おもな働きと食品						I栄養 (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	 献立のワンポイント♪			
		赤 おもに血や肉となり 体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり、 体を動かすものになる	たんぱく質		ビタミン					
					1群	2群	3群			4群	5群	6群
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜			その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 さとう	脂質 油脂類 種類
1 月	ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				694	<b>【◎スマイル給食】</b> いわしは、6月から7月に栄養を蓄えておいしくなり ます。脳の働きに関係があるDHAやEPAという 脂を多く含んでいるので、たくさん勉強をする小中 学生におすすめの魚です。		
	鶏肉団子の豆乳みそ汁	とうふ とうにゅう とり		こまつな はねぎ	だいこん えのきたけ はくさい たまねぎ しょうが		でんぶん さとう		27.8			
	いわしの南蛮漬	いわし			ねぎ		でんぶん さとう	あぶら	867			
	五目きんぴら	はんぺん		にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく		さとう	あぶら ごまあぶら ごま	33.2			
2 火	中華めん 牛乳				ぎゅうにゅう				640	『ちゃんぽんめん』は、今から120年以上前に長 崎県で生まれました。「ちゃんぽん」という名前に は、「いろいろな物を混ぜる」という意味がありま す。今では、日本全国で親しまれています。		
	ちゃんぽんめんのスープ	ぶたにく たら		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし		でんぶん さとう		28.9			
	焼きぎょうざ (小2個・中3個)	ぶたにく		にら	キャベツ しょうが		ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら	764			
	切り干し大根と小松菜の中華サラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいこん		さとう	ごまあぶら	34.2			
3 水	麦ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				629	さやいんげんは、6月から9月にかけて旬を迎え る夏野菜の仲間です。さやいんげんは、皮膚を健 康に保つカロテンの多い緑黄色野菜で、腸の働き をよくなる食物繊維も豊富です。		
	ツナそぼろ丼の具	まぐろあぶらづけ			とうもろこし グリンピース		さとう		27.1			
	具だくさん汁	とりこく なまあげ		にんじん こまつな	だいこん はくさい				785			
	さやいんげんともやしのごまあえ	ちくわ		さやいんげん	もやし キャベツ		さとう	ごま	32			
4 木	五穀ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				714	今日から10日までは <b>歯と口の衛生週間</b> です。 歯を健康に保つためには、カルシウムを不足なくと ることや、よくかんで食べることが大切です。一口 30回を目標に食べてみましょう。		
	豆腐入りキーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ		こめこの カレールー		29.5			
	ささみフライ	ささみ					こむぎこ パンこ	あぶら	871			
	シャキシャキ大根サラダ			にんじん みずな	きゅうり だいこん レモンかじゅう		さとう	オリーブオイル	33.5			
5 金	愛知のツイストパン 牛乳				ぎゅうにゅう				706	今日のクリームスープには、牛乳と脱脂粉乳、 チーズが入っています。これらには、骨や歯を丈夫 にするカルシウムがたくさん含まれています。成長 期は特に進んでカルシウムをとりましょう。		
	じゃが芋のクリームスープ (乳あり)	ベーコン			だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも こめこ	なまクリーム	26.5			
	フランクフルトソーセージ	ソーセージ							831			
	カラフルサラダ			あかパプリカ	きパプリカ キャベツ きゅうり			ゴールスロ ードレッシング	31.1			
8 月	ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				670	『ちゃんこ』は、相撲取りの人たちが食べる料理で す。激しく体を使う相撲取りの人たちが丈夫な体 をつくるためにたくさんの食べ物が入っているちゃん こは、私たちにとってもたくさんの栄養素がとれる料 理です。		
	★野菜たっぷり鶏みそちゃんこ	とりこく とうふ		にんじん	しょうが にんにく キャベツ しめじ			ごま	26			
	子持ちししゃもフライ (小・中2個)	ししゃも					こむぎこ パンこ	あぶら	806			
	中濃ソース	ちくわ あぶらあげ	ひじき		こんにゃく とうもろこし		さとう	あぶら	29.9			
9 火	玄米ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				695	『スペイン風オムレツ』はじゃが芋の入ったオムレツ で、切る前は丸い形をしています。スペイン語で 『トルティージャ』と呼ばれ、スペインの代表的な料 理の一つです。		
	ひよこ豆のハヤシ	ぶたにく ひよこめ		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	25.8			
	スペイン風オムレツ	ベーコン たまご			たまねぎ		じゃがいも		862			
	グリーンサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	キャベツ えだまめ			グリーンクリー ムドレッシング	30.5			
10 水	麦ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				630	しらすは、いわしの子でもです。愛知県でも、春か ら夏にかけてたくさんとられています。魚を丸ごと食 べるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさ んとることができます。		
	沢煮わん	ぶたにく		にんじん みつば	ほししいたけ ごぼう たけのこ えのきたけ				27			
	鶏肉の竜田揚げ	とりこく			しょうが		でんぶん	あぶら	755			
	小松菜としらすの手作りぶりかけ	かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	こまつな			さとう	ごまあぶら ごま	30.7			
11 木	スライスパン 牛乳				ぎゅうにゅう				677	フレンチサラダに使われている「フレンチドレッシン グ」は、アメリカ人のフレンチさんが野菜をおいしく食 べるために考えたのが始まりと言われています。今 から200年くらい前に、アメリカの家庭に広まりまし ました。		
	野菜のコンソメ煮	とりこく		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ		じゃがいも		27.5			
	ポロニアソーセージ	ソーセージ							847			
	フレンチサラダ			あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし			フレンチ ドレッシング	33.5			
12 金	大豆チョコクリーム							チョコクリーム				
	ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				630	あじは一年中とれる魚ですが、今が旬の時期で す。あじには、脳の発達を助ける脂の仲間が多く 含まれています。肉にはほとんど含まれていない栄 養素なので、進んで魚を食べましょう。		
	野菜と油揚げの白みそ汁	あぶらあげ とうふ		こまつな	だいこん しめじ はくさい		じゃがいも		24.1			
	あじフライ	あじ					こむぎこ パンこ	あぶら	791			
中濃ソース								28.7				
アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ		さとう	アーモンド					

### 6月15日(月)～19日(金)は「愛知を食べる学校給食週間」

期間中は、みよし市や愛知県でとれた食材(※下線)や郷土に伝わる料理(※二重下線)がたくさん使われます。

15 月	きしめん 牛乳				ぎゅうにゅう				678	今日から <b>愛知を食べる学校給食週間</b> です。き しめんは愛知県で昔から食べられている料理で、 メンチカツのなすやみそは愛知県産です。今週は 地元の料理や食材を意識して食べましょう。	
	きつねきしめんの汁	とりこく あぶらあげ		にんじん		ほししいたけ はくさい ねぎ			31.1		
	なすみそメンチカツ	かまぼこ				たまねぎ なす		こむぎこ パンこ	あぶら		796
	もやしとチンゲンサイの梅肉あえ	とりこく		チンゲンサイ	もやし ばいこく		さとう	あぶら	36.2		
16 火	ご飯 牛乳				ぎゅうにゅう				715	『にんじんご飯』は、みよし市や愛知県の郷土料 理です。昔、にんじんの栽培が盛んだった頃、曲 がったり折れたりして市場に出せないにんじんを 使って作られていたそうです。	
	にんじんご飯の具	とりこく あぶらあげ		にんじん		ほししいたけ		さとう	29.5		
	肉団子と野菜のつくだ煮	にくだんご なまあげ		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ		さとう じゃがいも		882		
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		でんぶん さとう		34.5		

日	曜	こんだてめい 献立名	おもな働きと食品						I値* (kcal) たんぱく 質 (g)	 こんだて ♪ 献立のワンポイント♪
		★…新メニュー	赤 おもに血や肉となり 体をつくるものとなる		緑 おもに体の調子を整える		黄 おもにエネルギーとなり、 体を動かすものとなる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 油脂類 種実類			
17	水	麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おむぎ こめ みよし市産	681	あいちけん 愛知県はうずらの飼育数が日本一です。学校給食では昔からうずら卵がよく使われてきました。鶏の卵と同じようにたんぱく質が多く、ビタミンやミネラルは鶏の卵よりたくさん含まれています。	
		中華飯の具 (うずら卵入り)	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	でんぷん あぶら	25		
		愛知のしそ入り鶏春巻き	とりにく		にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	はるまきのかわ (こむぎこ) はるさめ	あぶら		825
		きゅうりの中華あえ	まぐろあぶらづけ			もやし だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		28.9
18	木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう		みよし市産 こめ	655	<b>【愛知を食べる学校給食の日】</b> 今日(あいち)は愛知を食べる学校給食の日です『赤だし』は、愛知県で昔から食べられてきた料理です。赤だしの赤みそは「豆みそ」とも言われ、愛知県ではなじみ深い調味料です。		
		★愛知のしらす入りつみれ団子の赤だし	あぶらあげ まめみそ つみれだんご		はねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ			28.5	
		照り焼きハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう		あぶら	813
		彩りチーズ納豆	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう		さとう		ごまあぶら	33.8
19	金	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう		みよし市産 こめこパン	676	きょう 今日(あいち)のフライは「めひかり」のフライです。めひかりは愛知県の三河湾でもよくとれる魚です。深い海に住んでいて、目が光るように見えるのが特徴です。小さな魚なので、骨ごと食べることができます。		
		星マカロニのミネストローネ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ (こめこ)		オリーブオイル	27.8
		めひかりのフライ(小2個・中3個)		めひかり			こむぎこ パンこ		あぶら	796
		フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ			りんご パイナップル もも		みかんゼリー			32.4
22	月	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん	736	『大豆ナゲット』には愛知県産の大豆が使われています。地元の食材を食べることは、地域の生産者の応援や、環境に優しい生活につながります。給食では地元の食材を積極的に使っています。	
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	セロリ たまねぎ かき グリンピース	でんぷん	31.7		
		愛知の大豆入りナゲット(小・中2個)	だいず とりにく きなこ		にんじん	にんにく	でんぷん	あぶら		884
		イタリアンサラダ			あかパプリカ パセリ バジル	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	あぶら		37.3
23	火	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	613	『ブルコギ』は「焼き肉」という意味で、「テジ」は豚肉のことです。ご飯に『テジブルコギ丼の具』をかけて、『キムチスープ』や『大根ときゅうりのナムル』と一緒に味わいましょう。	
		テジブルコギ丼の具	ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	さとう	あぶら		27.8
		キムチスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ はくさい はくさいキムチ				817
		切り干し大根ときゅうりのナムル ヨーグルト(中)	まぐろあぶらづけ			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		34.7
24	水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	628	『つくね』は、鶏肉などのすり身を団子や棒の形にした料理です。つくねの歴史は古く、狩猟を主としていた大昔から、日本で食べられてきたと言われています。	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ	さとう じゃがいも			23.8
		白ごま入りつくね(小・中2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ	ごま		780
		キャベツときゅうりの赤しそあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり				27.8
25	木	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			スライスパン	635	今日のサラダには、ゆずの果汁が入っています。ゆずは日本で古くから料理に使われてきた果物です。ゆずのさわやかな香りには、緊張を和らげたり、気持ちを前向きにしてくれる働きがあります。	
		ドライカレーサンドの具	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが たまねぎ		カレールー		28.7
		ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			767
		もやしとほうれん草のゆず香サラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし ゆずかじゅう	さとう			33.9
26	金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	700	ホキは、オーストラリアやニュージーランドの近くの海でとれる「たら」の仲間の魚です。「ホキ」とは、ニュージーランドの先住民マオリの人たちの言葉だそうです。	
		生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	さとう でんぷん	あぶら		28.6
		ホキの米粉フライレモンソースかけ	ホキ		レモンかじゅう		こめこ さとう	あぶら		847
		彩りサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		32.8
29	月	わかめご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	676	コロッケは、明治時代に登場した日本生まれの洋食の一つです。ヨーロッパから伝わった「クロケット」という料理をまねて考えられました。日本から海外に伝わった日本風のコロッケは、そのまま「コロッケ」と呼ばれているそうです。	
		高野豆腐のうま煮	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ	さとう でんぷん			27
		野菜コロッケ			にんじん ほうれんそう		じゃがいも でんぷん	あぶら		846
		グリーンアスパラのごまソースあえ	まぐろあぶらづけ		グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま		32.1
30	火	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	631	なすは、夏に旬を迎える夏野菜の仲間です。皮の色が紫色をしたなすは、花の色も紫色です。なすの紫色には病気を予防する働きがあるとされているので、旬のなすを進んで食べたいですね。	
		マーボーなす	ぶたにく まめみそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ なす ねぎ	さとう でんぷん			23.2
		おからと大豆のしゅうまい	ぶたにく だいず			たまねぎ	しゅうまいのかわ (こむぎこ)			805
		ハンサンスー	ハム		ほうれんそう	もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら		28.6

○食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
		A μg	B1 mg	B2 mg	C mg									
小学校	今月の平均栄養価	669	27.4	30.2%	370	104	3.6	3.1	233	0.60	0.53	28	5.9	2.5
	摂取基準値	650	26.8	20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	820	32.3	28.0%	407	123	4.6	3.7	261	0.76	0.59	32	7.1	3.0
	摂取基準値	830	34.2	20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

\* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ)を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。(ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。)

【アレルギー物資明細について】

各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。

※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見る事ができます。

## じばさんぶつ 今月の地場産物

みよし市産




米 米粉(パン)  
柿(ビューレ)

愛知県産



米粉・こむぎこ(めん・パン)・豚肉・大豆・納豆・豆腐  
生揚げ・豆みそ・米みそ・牛乳・さやいんげん・青じそ  
チンゲンサイ・葉ねぎ・キャベツ・三つ葉・きゅうり・セロリ・なす  
もやし・玉ねぎ・白菜・切り干し大根・みかん(ゼリー)

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更する場合があります。

※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。