



# 令和4年6月学校給食献立予定表



河川湖南中学校組合立河川湖南中学校

日	献立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
1	米粉パン	6月1日牛乳の日 とり肉とマッシュルームのグラタン 大根とツナサラダ 野菜のコンソメスープ	とり肉 ツナ ベーコン	チーズ 小魚	パセリ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 大根 レタス 玉ねぎ セロリ 白菜	米粉パン ルウ 砂糖 じゃがいも ワイン	オリーブ油 バター オリーブ油	牛乳に関心を高めてほしい日として制定されました。成長期に必要な栄養がバランスよく含まれています。200mlで1日に必要なカルシウムの3分の1を摂取できます。
2	ピビンバ	春雨スープ 山梨県のさくらんぼを乗せたジュレ	ぶた肉 みそ 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん ちんげん菜	しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ さくらんぼ	米 麦 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	旬の果物「さくらんぼ」は南アルプス市産の高砂です。甘酸っぱいさくらんぼを手作りジュレに乗せると、かわいいです。アレルギーの人は乗せないでジュレを食べます。
3	いかのからあげ かむくきわかめ	4日虫歯予防デー いかのからあげ 切干大根のごま和え 小松菜と豆腐のみそ煮 ごはん 歯に良いゼリー	いか かまぼこ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片くり粉 米 麦 ナタデココ ゼリー	油 油 ごま	6月4日は語呂合わせで「虫歯予防デー」。歯に良いゼリーは、かみごたえのあるナタデココを入れた手作りゼリーです。4日~10日まで歯と口の健康週間。かみごたえのある物やカルシウムの多い小松菜や切干大根・大豆製品・海藻類・乳製品・魚・ごま等を使用しています。
6	ピザトースト	歯と口の健康週間4~10日 海そうサラダ ワンタンスープ 白玉フルーツ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ちんげん菜	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	パン 砂糖 砂糖 ワンタンの皮 白玉 ナタデココ	オリーブ油 油 ごま 油	
7	むぎごぼはん	さけのねぎみそやき こんにやくのいりに 白州の豆乳じる	さけ みそ こおりとうふ さつまあげ ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ねぎ こんにやく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま 油	山梨県白州町で育った大豆を煮て絞った豆乳です。豆乳をベースに芋や野菜を煮込んださっぱりとしたる物です。豆乳もカルシウムが豊富です。
8	ちゃんぽんめん	焼きぎょうざ コソコソサラダ ハニーヨーグルト	ぶた肉 なた ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ キャベツ しょうが ねぎ	めん ぎょうざの皮	油 ドレッシング	野菜が入ったちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんの意味は2種類以上の物を混ぜることです。歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富なサラダです。
9	山梨のカツどん	やまなしの食 切干大根のいために みそけんちんじる ミニトマト	ぶた肉 さつまあげ みそ とうふ とり肉	牛乳	にんじん いんげん にんじん	キャベツ 切干大根 こんにやく 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 しいたけ 砂糖 じゃがいも	油 油	やまなしの食に選定されたカツ丼です。ごはんの上にキャベツ、その上にカツを乗せ、手作りのソースをかけて食べます。卵とは煮カツ丼といい、区別しています。
10	総合体育大会 す	応援していま 食育ひとくちメモ	3食でエネルギーをチャージしましょう。運動した後『炭水化物』ごはんやパン等と『たんぱく質』魚・肉・卵・豆製品・乳製品等を食べると筋肉の回復が早くなります。『ビタミンやクエン酸等』酸味のある物や野菜や果物等を食べると、つかれをとってくれます。						
13	チリドックパン	マカロニのクリームに パリパリサラダ オレンジ	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 黄ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ レタス きゅうり 玉ねぎ オレンジ	パン チリソース 砂糖 ワイン ルウ 春巻きの皮	油 油 マカロニ 油 ドレッシング	毎日飲んでいる牛乳はカルシウムが豊富です。牛乳だけより給食と一緒に摂取することで吸収がさらによくなります。果物のビタミンCもカルシウムの吸収率を上げます。
14	マーボー豆腐どん	あげしゅうまい 春雨サラダ	ぶた肉 みそ とうふ しゅうまい 卵 ハム	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり	米 麦 砂糖 片くり粉 片くり粉 春雨 砂糖 パン 砂糖	油 ごま油 油 油 ごま油	肉も豆腐もからだを丈夫にするタンパク質が豊富です。豚肉には疲れをとるビタミンB1が多く、糖質の消化もよくなるので、ごはんと一緒に食べると良いです。
15	うきなこあげパン	レットオニオンサラダ 手作り肉団子スープ 手作りキラキラジュレ	きなこ とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜 しらたき	片くり粉 ゼリー ナタデココ	油 ドレッシング	手作り肉団子は、肉にねぎや生姜・みそ等をよく混ぜて給食室で作っています。6月は、雨が降りやすく、肌寒い日もあるので、からだを温めることは健康に良いです。
16	麦ごぼはん	アジのねぎソース 切干大根のピリからいために とうふのみそ煮 ブルーベリーゼリー	アジ ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にら わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんにく 切干大根 もやし 玉ねぎ ブルーベリー	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖 ゼリー	油 ごま 油 油 ごま油	切干大根の栄養は生よりカルシウムと食物繊維は20倍。ブルーベリーは、5~7月が収穫の時期です。目によい栄養や、おなかの調子を整える食物繊維が多いです。
17	カレーうどん	にたまご 道志村のクレスンの和え物 せ戸内レモンヨーグルト いなりずし	たまご かまぼこ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	クレスン にんじん にんじん	しょうが キャベツ コーン レモン	砂糖 いなりずしうどん カレールウ	油 ドレッシング	給食の麺の量では栄養が不足するため、5月に好評だったいなりずしを付けました。瀬戸内海は台風や雨が少なく所でレモンの栽培が適しています。
20	お楽しみパン	パンネのミートソース セルフとうふサラダ かぶとベーコンのスープ	ぶた肉 とうふ ベーコン	牛乳	にんじん パセリトマト かぶの葉	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ かぶ しめじ キャベツ	パン マカロニ ワイン	油 ドレッシング	クイズです。お楽しみパンは何をイメージしたのでしょうか。ヒントは雨が多い季節ですね。湿度が高いと体もむくみやすくなるので、野菜やタンパク質を摂りましょう。
21	麦ごぼはん	ヤンニョムチキン 大根のに物 小松菜のみそ煮	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	ヤンニョムチキンはケチャップやコチュジャン等で味付けされたフライドチキンという意味です。生姜やニンニク等の薬味は元気になる効果があります。
22	ナン	キーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ	ナン 小麦粉 砂糖 カレー	油 バター	キーマカレーのキーマは、挽き肉を意味します。色々な種類の野菜や肉をスパイスで煮込みます。ナンをちぎって付けたり、そのまま食べましょう。
23	麦ごぼはん	さばのみそに 大根ときゅうりのごま和え どん汁 あじさいゼリー	さば みそ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが きゅうり 大根 ごぼう こんにやく ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま 油	好きな給食のランキングにさばのみそ煮が入っていると聞きました。さばに含まれる鉄分が不足すると、頭痛や疲れやすい等の症状が出る場合があります。
24	ピラフ	とり肉のオニオンソース チーズサラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	ウインナー とり肉 チーズ 豆腐	牛乳	にんじん 枝豆 ブロッコリー トマト にんじん ちんげん菜	玉ねぎ コーン 玉ねぎ きゅうり レタス レモン しめじ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖 砂糖	油 バター オリーブ油 油	玉ねぎに含まれるカリウムは、塩分の摂りすぎを調整してくれます。食物繊維も多いので、おなかの環境を整え、病気を防いでくれます。
27	はちみつパン	手作りミートオムレツ ツナサラダ 系かまスープ 夕張メロンゼリー	ぶた肉 卵 ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 きくらげ メロン	はちみつパン ゼリー	油 ドレッシング	メロンの旬は、5月~7月です。アンデスメロンは、病気にも強いことや価格も味も安心ですという意味から名付けられました。夕張メロンは北海道の地名から付けました。
28	麦ごぼはん	アジフライと千切キャベツ ひじきの五目に おつけ団子じる	アジ 大豆 さつまあげ とり肉 油あげ みそ	牛乳	ひじき にんじん いんげん にんじん	キャベツ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ こんにやく	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 油	アジの旬は6月~8月です。筋肉や皮膚を作り、体を丈夫にするたんぱく質が豊富です。食べやすいフライにしました。おつけ団子は大月市の郷土料理です。
29	チキンカレーライス	れんこんサラダ あじさいパンチ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく れんこん コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	れんこんは食物繊維が多いので、シャキシャキした食感があります。デザートはカットしたぶどうのゼリーを合わせて、季節の花であるあじさいの様にしました。
30	わかめごはん	さばのたつたあげ きんぴらごぼう じゃがいもと玉ねぎのみそ煮 一口ぶどうゼリー	まごわやさしい給食 さば さつまあげ 大豆 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にんじん	しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	小麦粉 片くり粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 米 麦 ぶどうゼリー	油 油 ごま	頭文字がすべてそろとうと、体にも脳にも良いです。血流を良くし病気を防ぎます。マは豆類、ゴはごま、ワは海藻のわかめ、ヤは野菜、サは魚、シはきのこ類、イは芋類です。

献立内容は変更することがあります。

## 6月の食材旬リスト

(魚等)アジ・いわし・ホッケ・かつお・ゴマサバ・キス・タイ・カレイ・イカ・エビ・カニ・シジミ・アサリ・ホタテ・もずく等(果物)さくらんぼ・梅・ブルーベリー・メロン・すいか・パイン・すもも・いちじく等(野菜等)レタス・クレスン・トマト・ピーマン・にんにく・みょうが・新生姜・新ごぼう・新玉ねぎ・新じゃがいも・唐辛子・しそ・いんげん・キャベツ・枝豆・きゅうり・コーン・サラダ菜・三つ葉・モロヘイヤ・空芯菜・つるむらさき・アスパラ・そら豆・ししとう・白うり・ぜんまい・ルッコラ・きくらげ等