

# 令和6年度 6月予定献立表

給食目標 骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
			赤 体をつくる もとなる食品		緑 体を調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 ビタミン、無機質 色の濃い野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	6群 脂質 油・油脂類・種実類		小学 3,4 年生	中学生
3月	ご飯	マーボー厚揚げ コーンしゅうまい もやしのナムル <b>北小欠</b>	厚揚げ 豚ひき肉 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲン菜	長ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし キャベツ	米 はるさめ さとう 片栗粉	油 ごま油	厚揚げには、成長期に必要なカルシウムや鉄分が豊富に含まれています。ピリッと辛いマーボー厚揚げは食欲をそそりますね。	590 23.0 19.5 2.1	753 28.0 23.0 2.2
4火	切り丸パン	ジュリエンスープ 鶏肉のバーベキューソース レモンドレサラダ	ベーコン とりむね肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根 きゅうり レモン汁	丸パン 片栗粉 さとう	油	ジュリエンスープは、千切り野菜の入ったコンソメスープのことです。見た目も楽しみながら食べてください。	585 28.9 19.5 2.9	713 35.6 22.7 3.6
5水	もち麦ご飯	さつま汁 いろどり野菜の卵焼き さくらげサラダ	とりもも肉 みそ 卵	牛乳	にんじん	大根 長ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 さつまいも さとう	油 ごま油 ごま	食感の良いきくらげはサラダにもぴったりです。醤油やみりんなどで味をつけたさくらげをサラダに入れて味わいます。	594 20.5 22.4 1.9	738 24.1 25.9 2.3
6木	ご飯	むらくも汁 ほっけの塩焼き 凍り豆腐のごまあえ ヨーグルト	豆腐 卵 ほっけ 凍り豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ	米 片栗粉 さとう	ごま	ほっけは漢字で「鮓」と書きます。その名の通り、漁獲量が日本一の北海道に桜が咲き始める頃が、脂のりが良くなる目安です。	568 29.5 17.1 1.8	760 38.6 20.3 2.1
7金	ご飯	みそけんちん汁 ソースかつ せんキャベツ	豆腐 みそ とりむね肉	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ えのき水 キャベツ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 さとう	ごま油 油	<b>中体連応援献立</b> 中学生のみなさんがベストを尽くせるように、手作りの「ソース勝つ」です!	599 29.0 16.7 2.0	745 35.1 19.1 2.4
10月	ご飯	じゃがいも味噌汁 カップ焼きハンバーグ かむかむ海藻サラダ <b>中学 北小4年欠</b>	みそ 油揚げ ハンバーグ	牛乳 チーズ 海藻 わかめ	にんじん ごまつな	大根 長ねぎ しめじ えのきたけ えのき水 キャベツ	米 じゃがいも さとう		中学生がお休みなので、今日は手の込んだ「カップ焼きハンバーグ」です。チーズがとろけるハンバーグを楽しんでください。	583 24.0 18.1 2.2	738 29.3 21.5 2.7
11火	コッペパン	森のスープ 鶏肉のトマト煮 さっぱりコールスローサラダ	豚もも肉 とりもも肉 ロースハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 赤パプリカ	しめじ えのきたけ 大根 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	油	パンの日は、主食に合わせて洋風な献立が多いです。鶏肉と玉ねぎをトマトソースでじっくりと煮込んだ「鶏肉のトマト煮」はパンによく合います。	585 32.1 19.5 2.8	712 38.7 22.7 3.5
12水	ご飯	かみなり汁 いわしの蒲焼 じゃがいもの梅和え	豆腐 まいわし 糸かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう 大根 しょうが キャベツ	米 こんにやく 片栗粉 水あめ さとう じゃがいも	ごま油 油 ごま	<b>入梅献立</b> 10日は、入梅(にゅうばい)です。暦の上での梅雨入りのことです。	603 25.3 20.9 2.0	741 28.9 23.7 2.5
13木	もち麦ご飯	つぼん汁 くりん豚丼の具 かおりあえ	とりもも肉 豆腐 くりん豚	牛乳	にんじん	大根 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも しらたき さとう 片栗粉	油	くりん豚は喬木村で育った豚です。「くりんそう」という花が育つ場所と同じ水源の水で育てられることからこのように呼ばれています。	538 26.1 15.6 1.9	671 31.5 17.8 2.5
14金	ご飯	タンホータン 春巻き パンパンジー	かにかまぼこ 大豆 卵 春巻き とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	干しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 子大豆もやし	米 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	ジメジメした梅雨の時期は、菌が繁殖しやすく食中毒が起りやすい時期です。入念な手洗いで、菌をつけないことが大切です。	578 20.5 19.8 1.9	738 24.7 23.9 2.6

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事にあります。参考にしてみてください。

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp 【出典】少年写真新聞社

**歯によい献立**

**適塩献立**

**太字の食品は高森町産です!**

## 食育だより

現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期

1420 回

現在

620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

### よくかむ8大効果

「ひみこのはがいで」

**ひ**  
肥満予防

**み**  
味覚の発達

**こ**  
言葉の発音ははっきり

**ぜ**  
全力投球

**の**  
脳の発達

**い**  
胃腸快調

**が**  
がん予防

**は**  
歯の病気の予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物

牛乳、ごまつな、ヨーグルト、小魚、納豆

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

# 令和6年度 6月予定献立表

給食目標 骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤 体をつくる もとになる食品						緑 体の調子を整える もとになる食品				黄 エネルギーの もとになる食品		ひとくちメモ	栄養成分表示	
			1群		2群		3群		4群		5群		6群			小学 3,4年	中学生
			たんばく質		無機質		ビタミン、無機質		炭水化物		脂質		エネルギー(kcal)				
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		色のこの野菜		その他の野菜・きのこ・果物		米・パン・めん・いも・砂糖・菓子		油脂類・種実類			たんぱく質(g)	
17月	ご飯	初夏のっぺい汁 トビオオのから揚げ つぼつけ和え	厚揚げ とびうお	牛乳	にんじん	ズッキーニ キャベツ きゅうり つぼ漬け	米 こんにやく じゃがいも 片栗粉	油	今が旬の「トビウオ」を使ってから揚げを作ります。大きな胸びれをつばさのように広げて海の上を飛びます。	547 25.6 16.2 2.0	681 30.1 19.0 2.4						
18火	ソフトフランスパン	コーンチャウダー コロネーションチキン ごぼうサラダ	ベーコン とりもも肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ レモン汁 ごぼう きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも 片栗粉	バター 油	コロネーションチキンは、イギリスの伝統料理です。食欲をそそるカレー風味のチキンのことで、給食では、すこしアレンジをしています。	657 31.6 22.4 2.9	799 38.8 26.2 3.5						
19水	ご飯	もずくのすまし汁 ふわふわ卵丼の具 もやしのツナ和え	厚揚げ とりもも肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	えのきたけ 大根 玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	米 さとう 片栗粉	ごま油	ふわふわ卵丼は、とり肉や豆腐などを卵でとじて作ります。だしがきいたやさしい味付で、ご飯との相性もばっちりです。	529 23.3 15.9 1.9	652 28.1 18.2 2.3						
20木	ご飯	旬野菜のみそ汁 ユリリンチー にんじんしりしりサラダ	油揚げ みそ とりもも肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ レタス 長ねぎ もやし	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま油	にんじんしりしりは沖縄の家庭料理です。しりしりにはにんじんをすりおろす音の「すりすり」を表す沖縄の方言です。	638 25.0 27.1 2.0	803 30.4 32.4 2.4						
21金	玄米入り ご飯	チキンカレー 黒はんぺんフライ きゅうりとわかめの酢のもの	とりもも肉 黒はんぺん	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 玄米 じゃがいも 米粉 さとう	油 バター	今日は南小学校が音楽会ということで、食べやすいチキンカレーです。バターとチーズのうまみが隠されたチキンカレーです。	665 24.4 20.9 2.7	789 28.4 22.1 3.1						
24月	ご飯	利休汁 アジの南蛮漬け のりチーズ和え	厚揚げ みそ まあじ	牛乳 焼きのり チーズ	にんじん こまつな 赤パプリカ	大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 こんにやく 片栗粉 さとう	ごま油	<b>カルシウムたっぷり献立</b> 南小は今日から歯と口の衛生週間ということで、歯をつくるカルシウムの多い献立です。	622 28.1 24.1 2.0	788 35.2 28.8 2.4						
25火	黒糖パン	レタスとトマトのスープ ミートボール おからのまぜっこサラダ	厚揚げ おから ロースハム ミートボール	牛乳	トマト にんじん	えのきたけ 玉ねぎ レタス キャベツ とうもろこし	コッパン 黒砂糖 さとう		レタスは長野県が生産量日本一の野菜です。夏でも涼しい気候を生かして栽培されます。そのままでも加熱してもおいしく食べられます。	681 24.3 23.7 2.9	827 28.8 26.6 3.7						
26水	ご飯	新じゃがの肉じゃが 旬かま磯風味 おひたし	豚もも肉 凍り豆腐 かまぼこ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし	米 じゃがいも さとう しらたき		新じゃがいもを使った肉じゃがです。旬の時期にしか味わえないおいしさをよく味わってくださいね。	543 26.7 12.6 2.7	668 30.8 14.0 3.0						
27木	ご飯	中華スープ ピリピリチキン カラフルきんぴら	生揚げ なると とりもも肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう 黄パプリカ	米 さとう こんにやく	ごま油 こま	<b>かみかみ献立</b> 今日は、よくかめるカラフルきんぴらです。よくかんでしよう歯にしましょう。	576 25.8 20.3 2.2	721 31.6 24.1 2.6						
28金	もち麦ご飯	夏のハヤシルウ フライビーンズ ダイコンサラダ	豚もも肉 大豆 糸かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ なす 大根 きゅうり とうもろこし	米 さとう じゃがいも 上新粉 片栗粉	油 バター こま	今日は北小学校の音楽会ということで、食べやすいハヤシルウです。夏野菜たっぷりのハヤシルウにしました。	618 25.7 20.2 1.6	766 30.8 23.4 1.9						

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事にあります。参考にしてみてください。

歯によい献立
適塩献立
太字の食品は高森町産です！

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp

## 食育だより

梅雨のジメジメとした時期は食中毒が起こりやすくなります。家庭でも毎日の食事で衛生面に注意する必要があります。また、6月は中体連がありますね。みなさんの体をつくっている食事は、運動においても非常に大切になります。自分の今までの成果を出し切ることができるように、毎日の食事を大切にしましょう。

### 家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

#### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない

手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

### 中体連に向けてどんな食事がいいの？

大切なのは**栄養バランス**

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。これを食べれば強くなるという食品はないので、色々な食品を組み合わせましょう。

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

### Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

**A.** 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

ごはん ↓ 多めに