



6月 学校給食こんだて予定表



令和元年度 南アルプス市北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
3(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	グレープフルーツは1本の枝にたくさんの実が、かたまって付くのが特徴です。実のなり方がぶどうに似ていることから名づけられたとされています。
	鶏肉のみそ焼き		とりにく みそ	しょうが にんにく	さとう	
	野菜の塩昆布炒め		ちくわ ★こんぶ	ヤングコーン キャベツ もやし こまつな	こめあぶら	
	水菜のすまし汁		なると かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ みずな		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
4(火)	きな粉揚げパン	○	きなこ		★コッペパン こめあぶら さとう	 <p>6月4日 虫歯予防デー</p> <p>≪6月4日~10日: 歯と口の健康週間≫</p> <p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	ごぼうのカラフルソテー		★ハム	ごぼう たけのこ とうもろこし ピーマン パプリカ	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	
	ワンタンスープ		★にくいりワンタン	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ		
	甘夏ゼリーポンチ			みかんかん ももかん りんごかん パインかん ナタデココ	あまなつみかんゼリー	
5(水)	玄米入りごはん	○			こめ もちげんまい きょうかまい	<p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	あじの南蛮漬け		あじ	しょうが たまねぎ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	かみかみサラダ		さきいか	キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ にぼし みそ	だいこん えのきたけ こまつな ねぎ		
6(木)	ライ麦パン	○			★ライむぎパン	<p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	お好み焼きハンバーグ		ぶたにく ★たまご あおのり かつおぶし	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう ★パンこ ノンエッグマヨネーズ	
	大根サラダ		ツナ	きゅうり だいこん フロッコリー パプリカ レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
	野菜スープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	
	フィッシュビーンズ		だいす いわし あおのり		さとう ごま	
7(金)	ビビンバ	○	ぶたにく とりささみ ★たまご みそ のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	<p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	野菜チップス			れんこん ごぼう	こめあぶら ★こむぎこ かたくりこ さとう	
	えび団子のスープ		★えびボール	しいたけ キャベツ チンゲンサイ		
10(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	<p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	豚肉のスタミナ焼き		ぶたにく	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	
	小松菜のじゃこ炒め		ちりめんじゃこ	にんじん もやし とうもろこし こまつな	こめあぶら	
	豆腐のみそ汁		とうふ にぼし みそ わかめ	だいこん しめじ ねぎ		
	さくらんぼ			さくらんぼ		
11(火)	カレーうどん	○	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	★ゆでうどん こめあぶら ★カレールー	<p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	ささかまぼこの磯辺揚げ		★ささかまぼこ あおのり ★たまご		★こむぎこ こめあぶら	
	野菜のごま和え			にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう ごま	
	メロン蒸しパン				★メロンむしパン	
12(水)	ひじきごはん	○	ひじき あぶらあげ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	<p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	いかのかりん揚げ		いか	おろししょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	もやし キャベツ にんじん とうもろこし		
	かきたま汁		かつおぶし ★たまご とうふ	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	かたくりこ	
13(木)	はちみつパン	○			★はちみつパン	<p>かみかみ給食</p> <p>健康な歯を作るためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切です。今週1週間は、かみかみのある食べ物や、健康な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれる食べ物を取り入れました。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>【かみかみのある食べ物】 *さきいか*きりぼしだいこん*ごぼう*豆*すめ*小魚*こんぶ*ナッツ*たけのこなど</p> <p>【カルシウムを多く含む食べ物】 *牛乳*チーズ*ヨーグルト*骨ごと食べる魚*小魚*大豆*海藻*ごま*小松菜など</p>
	千金のマッシュポテト焼き		とりにく ★チーズ		ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
	ツナとアスパラのサラダ		ツナ	もやし きゅうり とうもろこし アスパラガス えだまめ	たまねぎドレッシング	
	ラビオリスープ		★ラビオリ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト	★バター さとう	
	アセロラミルクゼリー				★アセロラミルクゼリー	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
14(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	大豆には、良質なたんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミンB群など、成長期に必要な栄養素がたっぷり詰まっています。よくかんで食べましょう。
	赤魚の白醤油焼き		あかうお		さとう	
	大豆と根菜のごま煮		とりにく だいず	ごぼう だいこん にんじん さやいんげん	こめあぶら さとう ごま	
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	
	オレンジ			オレンジ		
17(月)	中華丼	○	ふたにく ★うずらたまご いか ★えび なると	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい さやえんどう	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいもは調理してもビタミンCが失われません。たっぷりビタミンCが摂取できます。
	みそポテト		みそ		じゃがいも かたくりこ こめあぶら さとう	
	大豆もやしのナムル			だいずもやし ほうれんそう にんじん	さとう	
	つぶつぶレモンゼリー				つぶつぶレモンゼリー 	
18(火)	おざら	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	★ゆでうどん	≪南アルプス食育の日≫ “とうもろこし”は、これから旬をむかえる夏野菜のひとつです。太陽の光をいっぱい浴びた新鮮な南アルプス市産のとうもろこしを、味わって食べてみましょう。
	野菜のかき揚げ			にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	★こむぎこ こめあぶら	
	きゅうりとちくわの和え物		ちくわ 	きゅうり にんじん もやし キャベツ こまつな		
	とうもろこし			とうもろこし		
19(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	鯖は魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	さばの塩焼き		さば			
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
	豚汁		ふたにく とうふ にぼし みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	こめあぶら じゃがいも	
20(木)	子どもパン	○			★こどもパン	きゅうりは、約95%以上が水分で、体を冷やす働きもあるため、暑い時期にぴったりの食べ物です。
	鶏肉の梅ジャムソースかけ		とりにく	にんにく	うめジャム さとう	
	グリーンサラダ		★ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	オリーブオイル さとう	
	トマトと卵のスーフ		いとかまぼこ ★たまご	たまねぎ トマト みすな	かたくりこ	
	あじさいゼリー				あじさいゼリー	
21(金)	カレーライス	○	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレールー	カレー粉は、ミックススパイスの一つで、数種類の香辛料を混ぜて作られています。カレーはインドが発祥地で、タミール地方の「汁」という意味の「カリ」がなまったものといわれています。
	福神漬け			★ふくじんづけ (だいこん なす きゅうり れんこん しょうが)		
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり パプリカ	★コールスロードレッシング	
	ブルーベリーヨーグルト		★ブルーベリーヨーグルト			
24(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“きりぼしだいこん”は、大根を細く切って、外に干して作ります。同じ量の大根と比べると、カルシウムや鉄分が多く含まれています。食物繊維も多いので、よく噛んで食べましょう。
	ますの梅醤油焼き		ます	しょうが うめ	さとう	
	切り干し大根の宮め煮		さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	こめあぶら さとう	
	小松菜のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ しめじ こまつな		
	冷凍みかん			みかん		
25(火)	かたつむりパン 	○			★かたつむりパン	ブロッコリーには多くの栄養素が含まれています。中でもビタミンCは、キャベツの3倍以上と言われています。
	千金のバジル焼き		とりにく	バジル にんにく	オリーブオイル	
	カラフルサラダ		ツナ	ブロッコリー パプリカ きゅうり キャベツ	★イタリアンドレッシング	
	コーンポタージュ		★きゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	★バター ★コーンポタージュルー	
26(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	豆腐には体に良い栄養素が、たくさん含まれています。肉や魚に負けない良質なたんぱく質で、筋肉や代謝のアップに効果があります。
	揚げ豆腐の肉みそかけ		とうふ ふたにく みそ	しょうが たまねぎ	かたくりこ ★こむぎこ こめあぶら さとう	
	野菜のレモン和え		★ハム	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
	五目汁		あぶらあげ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	さといも	
27(木)	みそラーメン	○	ふたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし たら ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	みなさんが大好きなラーメンです。ラーメンの具にはたくさんの野菜が入っています。暑い日でも食べやすいメニューです。
	にらまんじゅう		ふたにく	にら ねぎ しょうが にんにく キャベツ	★こむぎこ こめあぶら さとう	
	海藻サラダ		かいそう とりささみ	とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく	★ちゅうかごまドレッシング	
	フルーツ杏仁				フルーツあんじん	
28(金)	ゆかりごはん	○		あかじそ	こめ むぎ きょうかまい	小麦粉の中にあるたんぱく質から作られる「麩」は、僧侶によって中国から伝えられました。とても消化が良く、こどもや、病気の人にもよい食べ物です。
	鶏肉とうずら卵の七味煮		とりにく ★うずらたまご	ピーマン	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	麩のみそ汁		わかめ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	★ふ	

*アレルギー物質の食品表示義務がある品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。