



6月 学校給食こんだて予定表



令和2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
2(火)	食パン (ブルーベリージャム&マーガリン)	○			★しょくパン ブルーベリージャム ★マーガリン	「あじ」という名前は、「味が良い」ことから付けられたと言われていました。日本では、とても親しみがある魚で、夏から秋にかけて「あじ釣り」がよく見られます。
	あじのマリネ		たまねぎ レモンかじゅう パプリカ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう		
	ひよこ豆入りクラムチャウダー		★ベーコン ひよこまめ ★ぎゅうにゅう ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	★バター じゃがいも	
3(水)	ジャージャー麺	○	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ	★ちゅうかめん さとう こめあぶら かたくりこ ごま こめあぶら	えびには、高血圧や脳の病気を予防する「タウリン」という栄養が含まれています。たんばく質が多く、脂肪が少ないことからヘルシーフードと言われています。
	えび団子のスープ		★えびボール	しいたけ キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ		
	バナナ蒸しパン				★バナナむしパン	
4(木)	ごまパン	○			★ごまパン	<<かみかみ給食>> 「6月4日～10日は歯と口の健康週間」です。健康な歯を作るためには、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る」こと、「よくかんで食べる」ことが大切です。
	クリスピーチキン		とりにく		★こむぎこ コーンフレーク ★パンこ こめあぶら	
	たまねぎのスープ		★ベーコン	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こまつな	マーガリン	
	とっとチーズ		かたくちいわし ★チーズ		アーモンド さとう ごま	
5(金)	ゆかりごはん	○		あかじそ	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。
	さばの塩焼焼き		さば		さとう かたくりこ	
	小松菜のみそ汁		さつまあげ あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ しめじ だいこん こまつな		
	あじさいゼリー				あじさいゼリー	
8(月)	中華丼	○	ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび さつまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ はくさい きぬさや	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら	私たちが食べている“たまねぎ”は、地面の下で大きく丸くなった「茎」の部分です。たまねぎを切ると、涙が出ますが、これは、切った時に外に出る「硫化アリル」という成分のためです。
	焼きぎょうざ		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	★こむぎこ かたくりこ ★パンこ さとう	
	フルーツ杏仁				フルーツあんぱんにんぷりん	
9(火)	チーズパン	○			★チーズパン	卵は、たんばく質、脂質、鉄、ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれています。
	鶏肉の梅ジャムソースがけ		とりにく	にんにく	うめジャム さとう	
	トマトと卵のスープ		いとかまぼこ ★たまご	たまねぎ トマト キャベツ みずな	かたくりこ	
10(水)	梅ちりごはん	○	しらす	うめ あおじそ	こめ むぎ きょうかまい さとう かたくりこ ごま	梅は、中国から奈良時代に伝わってきました。梅のすっぱい成分で体の疲れをとったり、食欲を増し、消化を助けるので、蒸し暑い時期にはぴったりです。
	鶏肉の香味焼き		とりにく	しょうが ねぎ	さとう ごまあぶら	
	茎わかめのみそ汁		さつまあげ くきわかめ とうふ にぼし みそ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい		
	みかんのジュレ				みかんのゼリー	
11(木)	黒パン	○			★くろパン	“ホキ”は、深さ200m～300mの海に住んでいる深海魚の仲間です。身がやわらかく脂肪が少ないため、あっさりとした味で、揚げ物や焼き物にして食べられます。
	ホキのピザソース焼き		ホキ ★チーズ	にんにく たまねぎ	さとう	
	ジュリアンヌスープ		★ハム	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ えのきたけ こまつな		
12(金)	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 ほうれんそう ねぎ	★うどん こめあぶら ★カレールー	“チーズ”は、人の体に必要な栄養素の多くが、バランスよく含まれています。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや筋肉を作るたんばく質は、牛乳の6倍も含まれています。
	チーズはんぺんフライ		はんぺん チーズ		★パンこ ★こむぎこ こめあぶら かたくりこ	
	焼きドーナツ				★やきドーナツ	
15(月)	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ばく質で、筋肉や代謝のアップに効果があります。
	いわしのかば焼き		いわし	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう ごま	
	キムチ豚汁		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん もやし こんにゃく はくさい はくさいキムチ にら	こめあぶら じゃがいも こめあぶら	

*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
16(火)	ほうれん草ロール				★ほうれん草ロール	“りんご”は、人間の歴史が始まる前からあったといわれる果物です。いろいろな国の神話や物語にも数多く登場しています。“りんご”に含まれる「ペクチン」は、血液中の脂肪を吸収して、体の外に出すことを助けてくれます。
	豚肉のアップルソースがけ	○	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめあぶら さとう	
	レタスのスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ レタス こまつな		
	アセロラミルクゼリー				★アセロラミルクゼリー	
17(水)	ひじきごはん		ひじき ちくわ 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	日本の周りの海には100種類以上のいかが生息しています。いかは、脂肪が少なく、体を作るのに大切なたんぱく質がたくさん含まれています。
	いかにの揚げ	○	いか	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら	
	豆腐のすまし汁		とうふ かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草		
	冷凍パイナップル			パインコンポート		
18(木)	おざら		とりにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	★ほろうどん 	＜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	○		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	★こむぎこ こめあぶら	
	とうもろこし			とうもろこし		
19(金)	ナン				★ナン	カレー粉は、ミックスパイスの一つで、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。
	ドライカレー	○	ぶたにく ひよこまめ ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ピーマン りんご トマト	こめあぶら ★カレールウ	
	甘夏サラダ			あまなつみかんかん きゅうり キャベツ レタス にんじん	★コールスロッドレッシング	
	いちごのタルト				★ストロベリーカスタードタルト	
22(月)	五穀と青菜のごはん			ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ むぎ きょうかまい いりこめ オートミール くるごま うるちひえ さとう	には、暑さに強く、夏まで収穫できる野菜です。何度も収穫でき、最初にとれるものが、葉がやわらかく、味も良いです。
	赤魚の白しょうゆ焼き	○	あかうお			
	にらのみそ汁		とうふ にほし みそ	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にら		
	レモンゼリー				つぶつぶレモンゼリー	
23(火)	かたつむりパン				★かたつむりパン	鶏肉は、良質なたんぱく質源で、ビタミンB群も豊富です。消化吸収が良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることがができます。
	チキンのバジル焼き	○	とりにく	★バジルペースト にんにく	オリーブオイル	
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし キャベツ	じゃがいも	
24(水)	マーボーラーメン		ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	★ちゅうかめん さとう こめあぶら かたくりこ	豚肉には、筋肉などを作る「たんぱく質」や、食べ物の中でエネルギーに変わるのを助ける「ビタミンB1」が多く含まれています。
	揚げ春巻き	○	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ さとう かたくりこ ★こむぎこ こめあぶら	
	洋梨のコンポート			ようなしコンポート		
25(木)	そぼろパン				★そぼろパン	「お好み焼きハンバーグ」は、ハンバーグの材料に、キャベツや青のり、かつお節などを加え、お好み焼き風にアレンジしています。給食センターで一つ一つ手作りにしています。
	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	★パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ	
	野菜スープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー みずな パセリ	じゃがいも	
26(金)	鮭めし		さけ	だいこんぼ	こめ むぎ きょうかまい さとう	鮭の赤い色は「アスタキサンチン」という色素の色です。「アスタキサンチン」には、体の疲れをとったり、肌の調子を整える働きがあります。
	豚肉のしょうが焼き	○	ぶたにく	しょうが	さとう	
	かぼちゃのみそ汁		あつあげ にほし みそ わかめ	たまねぎ かぼちゃ にんじん こまつな		
	フルーツゼリー			かにくいりフルーツゼリー（みかんかん パインかん りんごかじゅう）		
29(月)	五色ごはん			★ごしきごはんのもと (のざわな しばつけ あおしそ にんじん あかかぶ)	こめ むぎ きょうかまい さとう	みそは、日本人の食生活に欠かせない調味料です。全国的に多く食べられているのは、大豆に米麹を加える「米みそ」です。みそには、がんや生活習慣病を予防する働きがあります。
	ますのねぎみそ焼き	○	ます みそ	ねぎ にんにく	さとう こま	
	けんちん汁		かつおぶし あつあげ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 ねぎ	こめあぶら さといも	
30(火)	ツナとトマトのスパゲティ		★ベーコン ツナ ★チーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマト	★スパゲティ こめあぶら さとう	ツナは、マグロやカツオを蒸し煮にし、調味料や油と一緒に缶に詰めて、加熱したものです。魚からできているので、赤のなかまの食べ物です。
	かぼちゃのコロッケ	○	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	★パンこ かたくりこ ★こむぎこ こめあぶら	
	ブルーベリーヨーグルト		★ブルーベリーヨーグルト			

*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。