



6月献立予定表



| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーとなる食品 | | 備考 | エネルギーたんぱく質脂質 | 朝食 |
|----|----|-------------------------|--|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|---|--------------------------------|------------------------------|-----------------|---------------------------|----|
| | | | | 肉・魚・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 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | |
| 1 | 月 | 食パン クリーム | ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ | 鶏肉 豚肉 ツナ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー ほうれん草 | きゅうり コーン たけのこ たまねぎ 干しいたけ | パン 砂糖 ワンタン | ドレッシング クリーム | | 768kcal 30.5g 33.5g | |
| 2 | 火 | たけのこご飯 | 焼売(3) 即席漬け 吉野汁 柏餅 | 豚肉 鶏肉 なると 油揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん 小松菜 | たけのこ きゅうり だいこん | ご飯 でん粉 焼売の皮 柏餅 | | | 818kcal 24.0g 18.8g | |
| 3 | 水 | スパゲティ ミートソース | オムレツ ツナサラダ チーズドック | 鶏肉 大豆 卵 ツナ | 牛乳 チーズ | にんじん | たまねぎ きゅうり にんにく | スパゲティ ワッフル | 油 | | 734kcal 30.7g 30.5g | |
| 4 | 木 | カミカミ献立 ご飯 | あじフライ チキンごぼうサラダ キャベツのみそ汁 | あじ 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | きゅうり コーン キャベツ ごぼう たまねぎ | ご飯 小麦粉 パン粉 | 油 ドレッシング | ソースが つきます | 823kcal 27.3g 25.6g | |
| 5 | 金 | セルフ かき揚げ丼 (ご飯) | かき揚げ 親子煮 レモン和え | 鶏肉 凍り豆腐 卵 | 牛乳 | にんじん にら 春菊 さやえんどう | たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり | ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 ごま | たれが つきます | 892kcal 29.4g 24.6g | |
| 8 | 月 | メープルトースト | インド煮 ほうれん草のサラダ アーモンドカル | 豚肉 ツナ さつま揚げ うすら卵 | 牛乳 小魚 | にんじん ほうれん草 | きゅうり もやし こんにゃく たまねぎ グリーンピース コーン | パン 砂糖 メープルシロップ じゃがいも | 油 ドレッシング アーモンド | | 805kcal 31.9g 31.8g | |
| 9 | 火 | セルフ 三色丼 (ご飯) | 三色丼の具 満点みそ汁 | 鶏肉 卵 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | 枝豆 ねぎ ごぼう しめじ しょうが | ご飯 砂糖 じゃがいも | ごま | | 825kcal 37.9g 20.4g | |
| 10 | 水 | 黒食パン マーガリン | 肉団子(2) チーズポテト 春雨スープ | 鶏肉 卵 | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 | たまねぎ たけのこ 干しいたけ | パン じゃがいも 春雨 | バター マーガリン | | 740kcal 25.7g 28.5g | |
| 11 | 木 | 麦ご飯 | カツカレー 海藻サラダ | 豚肉 | 牛乳 わかめ こんぶ とさかのり | にんじん | たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが りんご | ご飯 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 油 ルウ | | 857kcal 24.3g 22.8g | |
| 12 | 金 | 県民の日献立 赤飯 ごま塩 | モロのらソースかけ かまぼこのすまし汁 お祝いケーキ | モロ なると | 牛乳 | にんじん にら ほうれん草 | もやし かまぼこ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが | 赤飯 砂糖 でん粉 ケーキ | 油 ごま | | 840kcal 34.4g 20.8g | |
| 15 | 月 | さつきの舞の 米粉パン | ポークビーンズ マカロニサラダ とちおとめいちこのゼリー | 豚肉 大豆 ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ | 米粉パン マカロニ ゼリー | 油 | | 753kcal 34.3g 24.5g | |
| 16 | 火 | ご飯 | 鶏肉の香味焼き にらサラダ 五目煮 | 鶏肉 ツナ 大豆 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん にら いんげん | キャベツ こんにゃく しょうが にんにく | ご飯 砂糖 | 油 ごま ドレッシング | | 797kcal 32.4g 23.2g | |
| 17 | 水 | 県産小麦 コッペパン (スライス) | スラッピージョー フライドポテト 卵スープ 県産ヨーグルト | 豚肉 なると 卵 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ほうれん草 | たまねぎ もやし | パン 砂糖 パン粉 じゃがいも | 油 | | 805kcal 32.1g 33.6g | |
| 18 | 木 | 塩シヨイランチ(減塩献立) ご飯 | 銀さわら 照焼き 豚汁 ウエハース | 銀さわら 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | もやし たまねぎ こんにゃく ねぎ | ご飯 じゃがいも ウエハース | 油 ドレッシング | | 796kcal 31.0g 20.2g | |
| 19 | 金 | ご飯 | とちまるくんの卵焼き 肉じゃが にらのおひたし | 卵 豚肉 | 牛乳 | にんじん さやえんどう にら | たまねぎ キャベツ こんにゃく | ご飯 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま | | 799kcal 25.9g 17.6g | |
| 22 | 月 | 減量 バターロール パン | サラダうどん チーズはんぺんフライ 豆乳パンナコッタ | はんぺん ツナ 豆乳 | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | パン パン粉 うどん パンナコッタ | 油 | めんつゆが つきます | 804kcal 23.7g 33.8g | |
| 23 | 火 | ご飯 | 県産にら入り餃子(3) 八宝菜 オレンジ | 豚肉 えび いか うすら卵 | 牛乳 | にんじん にら さやえんどう | キャベツ たまねぎ はくさい 干しいたけ オレンジ しょうが | ご飯 でん粉 餃子の皮 | 油 | | 791kcal 32.4g 19.0g | |
| 24 | 水 | 食パン チョコクリーム | ブラウンシチュー イタリアンサラダ | 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン | パン じゃがいも | 油 ルウ チョコクリーム ドレッシング | | 751kcal 24.8g 32.2g | |
| 25 | 木 | ご飯 | 肉団子の甘酢煮 セルフ豆腐サラダ | 豆腐 鶏肉 うすら卵 | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり コーン | ご飯 砂糖 でん粉 | 油 | ドレッシング がつきます | 796kcal 28.1g 19.7g | |
| 26 | 金 | かるちゃんランチ(お魚の献立) ご飯 | さばのスタミナ焼き ナムル 切干大根の煮物 チーズ | さば 豚肉 油揚げ | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 さやえんどう | もやし 切干大根 こんにゃく | ご飯 砂糖 | 油 ごま | | 845kcal 28.9g 29.5g | |
| 29 | 月 | セルフ ドック (コッペパン) | ウインナー ポイルキャベツ マカロニのクリーム煮 レモンゼリー | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん | キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース | パン マカロニ ゼリー | 油 ルウ | ケチャップ がつきます | 845kcal 28.9g 29.5g | |
| 30 | 火 | ご飯 | キャベツメンチカツ 梅和え 鶏ごぼう汁 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく | ご飯 小麦粉 パン粉 | 油 | ソースが つきます | 784kcal 31.8g 28.3g | |

・鹿沼市の中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー 830kcal : たんぱく質 31 g : 脂質 27 g : 食塩 2.5 g未満』です。
※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう!

塩分平均
2.6g



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。



サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。

食中毒予防の基本は手洗いです！

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「スラッピージョー」です。



【材料(4人分)】

豚ひき肉……………170g
 にんじん……………100g
 たまねぎ……………150g
 油……………小さじ1
 トマトケチャップ……………100g
 トマトピューレ……………50g
 中濃ソース……………小さじ1/2
 ざらめ糖……………小さじ1/2
 パン粉……………大さじ1
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 洋がらし……………小さじ1/2
 水……………50cc

【作り方】

- ① にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけ油を加え、肉を入れてよく炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを加えさらに炒める。
- ④ 水を加え煮る。
- ⑤ にんじんが柔らかくなったら調味料を入れ煮込む。
- ⑥ 全体に味がなじんだらパン粉をふり入れ、パンにはさめる程度の硬さに調節する。
- ⑦ 洋がらしを加え、よく混ぜたら出来上がり。

※ スライスした丸パンやドックパンにはさんで食べましょう。レタスなどを一緒にはさむと、さっぱりとよりおいしく食べられます。