令和元年度

# 6月 献立表

日野市立三沢中学校

| 日 | 主食 | 主菜 | 副菜・デザート | 牛乳 | 主な使用食品とその働き 血や肉や骨になる 1群 | 2群 | 体の調子を整える 3群 | 4群 | 熱や力の元になる 5群 | 6群 | エネルギー たんぱく質 | 一口メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 月 | 運動会　振替休業日 | | | | | | | | | | | |
| 4 火 | 給食はありません。お弁当をご用意ください。（運動会　振替予備日） | | | | | | | | | | | |
| 5 水 | ジャムサンド<br>セルフツナサンド | 米粉の<br>クリームシチュー | ビーンズサラダ<br>黒糖アーモンド | オレンジジュース | まぐろ缶, 鶏肉<br>白いんげんまめ | 牛乳 | 人参 | イチゴジャム, 玉葱<br>マッシュルーム<br>しめじ, 白菜, 胡瓜<br>コーン, キャベツ | パン<br>じゃが芋,<br>上新粉<br>黒砂糖 | マヨネーズ<br>米油<br>アーモンド | 774 kcal<br>26.2 g | 食育月間<br>6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食」は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくんでいく上で大変重要です。<br>食の大切さを見直し、食育に取り組みましょう。<br>19日は「まごわやさしい」の食品のはいった献立にしました。 |
| 6 木 | スープ鮭茶漬け | 厚揚げの<br>胡麻ダレがけ | のり酢和え<br>紫陽花(あじさい)ゼリー | 牛乳 | 甘塩鮭<br>生揚げ | 牛乳,<br>ちりめんじゃこ<br>のり, 粉寒天 | 人参<br>小松菜 | 干し椎茸, もやし<br>ぶどうジュース<br>さくらんぼ | 米, 米粒麦<br>上新粉, 澱粉<br>きび砂糖 | 米油<br>白ごま | 774 kcal<br>27.5 g | |
| 7 金 | ガーリック<br>ライス | 魚とトマトの<br>ホイル焼き | わかめサラダ<br>ジュリエンヌスープ | 牛乳 | ベーコン<br>まあじ | 牛乳,<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ, ワカメ | パセリ,<br>さやいんげん<br>トマト, 人参 | にんにく, 玉葱<br>しめじ, 胡瓜, コーン<br>セロリー, キャベツ | 米,<br>きび砂糖<br>じゃが芋 | 米油, バター<br>オリーブ油 | 779 kcal<br>38.1 g | 歯の衛生週間<br>6月4～10日まで、歯の衛生週間です。また、三沢中では10日から歯磨き週間です。<br>よくかんで食べると、唾液がでて、虫歯にもなりにくくなります。<br>10日はかみかみ献立です。きびなごをしっかり噛んで食べましょう。 |
| 10 月 | 中華丼 | | かきたま汁<br>きびなごくるみ | 牛乳 | 豚肉, いか<br>うずら卵<br>卵, えび | 牛乳,<br>きびなご | 人参,<br>青梗菜<br>小松菜 | にんにく, 生姜<br>干し椎茸, 筍<br>玉葱, もやし, ねぎ | 胚芽米<br>澱粉, 上新粉<br>きび砂糖<br>水あめ | 米油, ごま油<br>くるみ<br>白ごま | 798 kcal<br>33.9 g | |
| 11 火 | 梅じゃこご飯 | イカの<br>かりんとう揚げ | 天草サラダ<br>豚汁 | 牛乳 | いか, ハム<br>豚肉<br>豆腐, みそ | 牛乳,<br>ちりめんじゃこ<br>ひじき, 糸寒天 | さやいんげん<br>人参<br>小松菜 | カリカリ梅<br>胡瓜, ごぼう<br>大根, ねぎ | 米, 澱粉<br>上新粉<br>きび砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋 | 米油<br>アーモンド<br>白ごま | 800 kcal<br>38.7 g | |
| 12 水 | 豚ねぎうどん | | アスパラの天ぷら<br>きすの天ぷら<br>メロン | 牛乳 | 豚肉<br>卵<br>きす | 牛乳 | 小松菜, 人参,<br>かいわれ大根<br>アスパラガス | 玉葱, 干し椎茸<br>ねぎ, 生姜, もやし<br>メロン | うどん,<br>きび砂糖<br>薄力粉 | ごま油<br>米油 | 794 kcal<br>33.2 g | |
| 13 木 | タラモランチパン<br>（たらことじゃが芋が入っています） | | フレンチサラダ<br>ミネストローネスープ | コーヒー牛乳 | たらこ<br>白いんげんまめ<br>ベーコン | ミルクコーヒー<br>チーズ | パセリ,<br>人参<br>トマト | にんにく, 玉葱<br>キャベツ, 胡瓜<br>パインアップル缶<br>セロリー, コーン | パン<br>じゃが芋<br>きび砂糖<br>シェルマカロニ | 米油<br>マヨネーズ | 833 kcal<br>27.6 g | 紫陽花メニュー<br>紫陽花がきれいに咲く季節ですね。給食では6日に紫陽花ゼリー14日に紫陽花ご飯を作ります。<br>6月の6のつく日に紫陽花を家の中につるすと女の子は健康に育つというおまじないがあるそうです。 |
| 14 金 | あじさいご飯 | 肉じゃが | トマトのチーズ焼き<br>バレンシアオレンジ | 牛乳 | 豚肉 | 牛乳,<br>チーズ | 人参,<br>さやいんげん<br>トマト | えだまめ, 玉葱<br>生バジル<br>バレンシアオレンジ | 米,<br>じゃが芋<br>しらたき<br>きび砂糖 | 米油<br>オリーブ油 | 734 kcal<br>26.8 g | |
| 15 土 | チキンカレーライス | | ナッツサラダ<br>小玉すいか | 牛乳 | 鶏肉 | 牛乳,<br>チーズ | 人参, トマト<br>トマト缶 | にんにく, 玉葱<br>りんごジャム,<br>キャベツ, 胡瓜<br>こだますいか | 胚芽米<br>じゃが芋<br>薄力粉<br>きび砂糖 | 米油<br>バター<br>アーモンド | 788 kcal<br>25.1 g | |
| 17 月 | 振替休業日 | | | | | | | | | | | |
| 18 火 | トマトリゾット | ツナとポテト<br>のオムレツ | ピリ辛キュウリ | 牛乳 | 鶏肉<br>ツナ缶<br>卵 | 牛乳,<br>チーズ | 人参, トマト<br>トマト缶<br>パセリ | 玉葱,<br>キャベツ<br>胡瓜 | 米, 米粒麦<br>上新粉<br>じゃが芋<br>きび砂糖 | 米油<br>マヨネーズ<br>ごま油 | 819 kcal<br>29.6 g | 11日<br>入梅献立<br>暦のうえでは、11日が入梅です。<br>高温多湿の時期です。食品の衛生には十分注意しましょう。梅干しは殺菌効果があります。 |
| 19 水 | 黒米ご飯 | 焼き鯖(さば)<br>大根おろし | おかか和え<br>呉汁 | 牛乳 | サバ文化干し<br>かつお節, みそ<br>大豆, 鶏肉<br>油揚げ, 豆腐 | 牛乳,<br>茎わかめ | 小松菜<br>人参 | 大根,<br>えのきたけ<br>ねぎ | 米, 黒米,<br>きび砂糖,<br>こんにゃく<br>じゃが芋 | 白ごま<br>米油 | 877 kcal<br>37.2 g | |
| 20 木 | ご飯 | コロッケ | 茎わかめと胡瓜の梅醤油<br>トマトとキャベツのスープ | 牛乳 | 豚肉, 卵<br>かつお節<br>ベーコン, 鶏肉 | 牛乳,<br>茎わかめ | 人参,<br>トマト<br>パセリ | 玉葱, 胡瓜<br>梅干し<br>キャベツ<br>セロリー | 米, じゃが芋<br>薄力粉, パン粉<br>澱粉 | 米油<br>ごま油<br>白ごま | 886 kcal<br>29.3 g | |
| 21 金 | 四川風冷やしつけうどん | | がんづき<br>ゆでとうもろこし | 牛乳 | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | 生姜, ねぎ<br>もやし, 胡瓜<br>とうもろこし | うどん,<br>きび砂糖<br>薄力粉<br>黒砂糖 | ごま油<br>練りゴマ<br>米油, くるみ<br>黒ごま | 941 kcal<br>31.1 g | 24日沖縄料理<br>23日の沖縄慰霊の日にちなみ、沖縄料理をつくります。クーブジューシーは昆布のはいった混ぜご飯です。 |
| 24 月 | クーブジューシー | 魚の<br>沖縄風天ぷら | ゴーヤチャンプルー<br>もずくのすまし汁<br>沖縄ディーダバイン | 牛乳 | ホキ, 卵,<br>豆腐, 豚肉<br>鶏肉 | 牛乳,<br>昆布<br>もずく | 小松菜 | にがうり,<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>パイナップル | 米, もち米<br>薄力粉<br>でんぷん | 米油 | 781 kcal<br>33.9 g | |
| 25 火 | 茄子とトマトのスパゲッティ | | 生姜きゅうり<br>かぼちゃドーナッツ | 牛乳 | 豚肉<br>卵 | 牛乳,<br>チーズ | 人参, パセリ<br>トマト<br>かぼちゃ | にんにく, 生姜, 玉葱<br>マッシュルーム<br>なす, 生バジル<br>セロリー, 胡瓜 | スパゲティ<br>きび砂糖<br>薄力粉<br>粉糖 | オリーブ油<br>米油, バター | 847 kcal<br>28.2 g | 今月の平山野菜<br>日野市の給食はおいしい地元農産物に支えられています。<br>今月もたくさんの旬の地元野菜を使って給食を作ります。<br>今月はトマト、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、じゃが芋、とうもろこし、にんにく、さくら卵が平山産です。 |
| 26 水 | ご飯 | たまごの<br>おかか蒸し | のり佃煮<br>アーモンドあえ<br>豆腐のみそ汁 | 牛乳 | 卵, かつお節<br>豆腐, 油揚げ<br>みそ | 牛乳,<br>のり, ワカメ<br>生クリーム | パセリ,<br>ほうれん草<br>人参, 小松菜 | ねぎ, キャベツ<br>コーン,<br>えのきたけ | 米,<br>きび砂糖 | アーモンド | 800 kcal<br>32.4 g | |
| 27 木 | ターメリックライス | スパイシー夏野菜の<br>スープカレー | ハニーサラダ<br>メロン | 牛乳 | 鶏肉,<br>ロースハム | 牛乳 | 人参, 水菜<br>青ピーマン<br>トマト,<br>かぼちゃ, | にんにく, 生姜<br>セロリー, 玉葱<br>なす, キャベツ<br>りんごジャム,<br>メロン | 米, 薄力粉<br>はちみつ | 米油 | 726 kcal<br>24.2 g | |
| 28 金 | 梅大豆ご飯 | 筑前煮 | ししゃも唐揚げ<br>甘夏みかん | 牛乳 | 大豆, 鶏肉 | 牛乳,<br>ちりめんじゃこ<br>ししゃも | 人参<br>さやいんげん | 梅干し, 生姜<br>筍, ごぼう,<br>干し椎茸,<br>甘夏みかん | 米, もち米<br>澱粉, きび砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋 | 米油 | 790 kcal<br>31.6 g | |

※都合により変更する場合もあります。

## 給食費口座振替のお知らせ

6月17日に4、5、6月の3か月分の給食費が引き落としになります。口座の残高をご確認ください。
7月以降は2月まで、**毎月15日**(銀行休業日の場合は翌営業日）に1ケ月分ずつ引き落としになります。
8月も引き落としがあります。通帳の確認をお願いいたします。

日野市 ベジ活350
両手山盛りいっぱいを習慣に
1日350gの野菜を食べよう