



# 令和 元年度 6 月分 学校給食予定献立表 <A>-F>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
3   牛乳 麦ごはん チキンカレー メンチカツ 春雨サラダ 巨峰っこゼリー	4   牛乳 麦ごはん うどん汁 鮭の塩焼き のり酢あえ	5   牛乳 背割りコッペパン 肉だんごスープ スパゲッティ・ナポリタン 梅ドレッシングサラダ	6   牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 信田煮 切干し大根のサラダ	7   牛乳 麦ごはん かみなり汁 かじきのスタミナ揚げ わかめ入りおひたし
10   振替休日  休みの日も三食きちんと食べよう！	11   牛乳 麦ごはん さわに椀 厚揚げゴマミソあんかけ なめだけあえ	12   牛乳 コッペパン ABCスープ 鶏肉の和風マリネ コールスローサラダ	13   牛乳 麦ごはん なめこ汁 キムタクごはんの具 磯香あえ	14   牛乳 麦ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 フルーツ杏仁
17   牛乳 わかめごはん すまし汁 ささみのレモンソース ぶるぶるサラダ あじさいゼリー	18   牛乳 麦ごはん チンゲン菜スープ あんかけ卵焼き もやし中華あえ	19   牛乳 コッペパン コーンスープ チリコンカン ブロッコリーサラダ	20   牛乳 麦ごはん 豚汁 魚のマヨオイル蒸し たくあんあえ	21   牛乳 麦ごはん いも団子汁 ちくわの蒲揚げ 塩こんぶあえ
24   牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 ハンバーグおろしソース ひじきサラダ	25   牛乳 麦ごはん 大根のみそ汁 鶏肉の照り焼きソース 香りびたし	26   牛乳 ミルクパン ベーコンと白菜のスープ いかフライ 海そうサラダ	27   牛乳 麦ごはん とうふ汁 豚肉のみそ漬け焼き ごぼうサラダ	28   牛乳 麦ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが キャベツのごまあえ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
754 kcal	28.6 g	20.2 g	336 mg	2.8 mg	250 μgRAE	0.50 mg	0.53 mg	28 mg

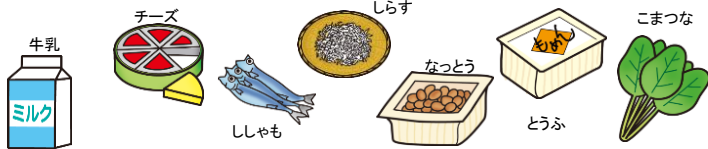
このマークがついたメニューは  
かみかみ献立です。

このマークがついたメニューは  
「具だくさんみそ汁の日」です。

## 骨と歯を丈夫にしよう

体が大きく成長する中学生の時期は、丈夫な骨や歯をつくるためにカルシウムが多く必要になります。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。毎日の食事からとるように心がけましょう。

### カルシウムを多く含む食品



## 6月の希望献立 山辺中学校

このメニューは、全校にアンケートをとって、人気のものを選びました。また、6月は大会がある部活が多いので、試合に勝つ！という意味を込めてメンチカツを入れました。おいしく食べてください。

☆食育パネル展にお出かけください☆  
期間：6月3日(月)～14日(金)  
テーマ：「6月は食育月間  
～松本市のすすめる食育～」  
会場：八十二銀行松本営業部



## 6月は食育月間

「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。

子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性をはぐくんでいくためにも大切です。6月は食育月間ですので、「ご家庭でも食について話題にしてみませんか。」

また、6月から松本市産の食材を使用した「松本の日」献立を給食に取り入れていきます。今月は「松本市産大豆の厚揚げ豆腐」を使った「厚揚げゴマミソあんかけ」を出します。



作ってみよう！  
給食レシピ

### ☆☆キムタクごはん☆☆



#### 材料(4人分)

ごはん	2合分	ごま油	小さじ1
豚ばら肉	120g	☆しょうゆ	小さじ1弱
たまねぎ	中1/2個(80g)	☆砂糖	少々
長ねぎ	1/5本(20g)	☆酒	小さじ1/2
白菜キムチ	60g		
つば漬け	40g		

#### 作り方

- ① 豚ばら肉は食べやすい大きさ、たまねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② ごま油で豚ばら肉、たまねぎをよく炒め、長ねぎ、白菜キムチ、つば漬けも炒める。
- ③ ☆を入れて調味する。
- ④ 炊き上がったごはんと混ぜてできあがり♪

※白菜キムチやつば漬けの種類によって、しょうゆの量を調整してください。

※具だけだと塩気が強いかもしれませんが、ごはんと混ぜるとちょうどよいです。