

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
3月	牛乳 ごはん みそキムチ汁 あんかけ肉団子(3個) こんぶあえ	鶏肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが	金芽米 パン粉 でんぱん さとう	油 ごま油	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.1 g
4火	牛乳 玄米入りごはん チキンカレー ウイナーとキャベツのソテー フルーツポンチ	鶏肉 野菜入りソテー	牛乳	にんじん ピーマン	にんにくしょうが たまねぎキャベツ りんごピュレ ホールコーン パイン缶 甘夏みかん缶 白桃缶	金芽米 わかた玄米 じゃが芋 でんぱん シャイマスカットゼリー	油	エネルギー 872 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3 g
5水	牛乳 切込み丸パン 大豆入りミネストローネ メンチカツ ごぼうサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	にんにく たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり ホールコーン	まるパン じゃが芋 さとう パン粉 でんぱん	オリーブ油 油	エネルギー 842 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 4.3 g
6木	牛乳 ごはん かみなり汁 ホキのにんじんマヨ焼き キャベツのごまあえ	ゆしどうふ ホキ	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく さとう	ごま油 ノエッグ マヨネーズ 白すりごま	エネルギー 664 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g
7金	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 イカカツ こんにゃくサラダ	鶏肉 赤いか	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 ワカメ ココア さとう でんぱん 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g
10月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 さばのおろしソース 和風おさつサラダ	厚揚げ みそ さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり	金芽米 さとう さつまい	油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g
11火	牛乳 ごはん さわに椀 キムタクごはんの具 のり酢あえ いちごタルト	豚肉 細切かぼち	牛乳 角さじみのり	にんじん みつば	たけのこ だいこん えのきたけ たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 もやし きゅうり	金芽米 さとう 仔丁 外	ごま油 油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 30 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g
12水	牛乳 コッパパン 肉団子スープ ポトとチーズのキャブ焼き コーンサラダ あんずジャム	鶏肉 豚肉 ソルダール	牛乳 シュレットチーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 あんずジャム でんぱん	オリーブ油 油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 4.1 g
13木	牛乳 ごはん いも団子汁 アジフライ なめたけあえ	鶏肉 あじ	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 いも団子 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
14金	牛乳 ごはん 五目スープ 厚揚げ入りホイコーロー 大根のナムル	鶏肉 なると 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	金芽米 でんぱん さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 701 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g



郷土料理にはこのマークがつきます



この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



食育だより



6月 月目標 「骨や歯を丈夫にしよう」



丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です

中学生が1日にとりたいカルシウム量は700~1000mgです。いろいろな食品からカルシウムを積極的にとろう。

【カルシウムが多く含まれる食品】

食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯 (200ml)	220 mg
チーズ	1切れ (20g)	126 mg
ししゃも	3尾 (45g)	149 mg
ひじき	煮物1食分 (10g)	100 mg
豆腐	1/2丁 (150g)	140 mg
納豆	納豆1パック (50g)	45 mg
小松菜	1/4束 (70g)	119 mg
水菜	1/4束 (50g)	105 mg
切り干し大根	煮物1食分 (10g)	81 mg

たんぱく質も
しっかりとろう

運動すると骨
がつかれます

ビタミンDは体内でのカルシウ
ムの利用効率を高めます

・魚や、きのこにビタミンDが多い

骨の貯金
骨密度は20歳ごろにピークに達し、その後徐々に減っていくので、若いうちにカルシウムを多くとって骨密度を上げておく必要があります

☆骨はカルシウムの貯金箱☆

・太陽にあざると体内でビタミンDが合成される

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
17月	牛乳 ごはん もずくスープ 鶏肉のハニーマスタードソース 梅おかかサラダ	鶏肉 花かつお	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ レモン汁 キャベツ きゅうり ねり梅	金芽米 はちみつ さとう		エネルギー 614 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.6 g
18火	牛乳 ゆかりごはん かきたま汁 ししゃもの甘辛揚げ(2本) ブロッコリーサラダ ヨーグルト	細切かぼち 卵 子持ちししゃも	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 アロカリア	えのきたけ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 757 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 4 g
19水	牛乳 メロンパン コーン入り野菜スープ ハンバーグトマトソース マヨポテトサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト水煮 トマトピューレ	たまねぎ コーン ホールコーン にんにく きゅうり	まるパン 知れズ さとう じゃが芋 白いんげん	オリーブ油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.7 g
20木	牛乳 ごはん 凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しぎょうざ(3個) もやし中華サラダ	豚肉 こおり豆腐 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ にら しょうが	金芽米 さとう でんぱん 小麦粉	ごま油	エネルギー 723 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
21金	牛乳 ごはん けんちん汁 いわしと豚肉のキャップ 和え 春雨サラダ	豆腐 豚レバー 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 こんにやく でんぱん さとう マロニー	ごま油 油	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g
24月	牛乳 ごはん 味噌こんにやく麺スープ チーズ入りミートローフ 海そうサラダ	鶏肉 なると みそ 豚肉 卵	牛乳 角チーズ 海そうサラダ	にんじん トマトピューレ	はくさい ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく わかりてー キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく パン粉 さとう	油	エネルギー 717 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3 g
25火	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 かぼちゃサラダ	豚肉 みそ いわし かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう でんぱん	油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g
26水	牛乳 背割りコッパパン 白菜と青菜のスープ フランクフルト コールスローサラダ	ロースハム フランクフルト	牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ	しめじ はくさい セロリー にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン さとう	油	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.2 g
27木	牛乳 ごはん さばとたけのみそ汁 山賊焼き ひじきと大豆のサラダ	さば 缶揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ だいこん もやし きゅうり しょうが にんにく	金芽米 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 769 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g
28金	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり 細切たくあん	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう	油	エネルギー 708 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

6月は食育月間です

食育パネル展のご案内

テーマ:「6月は食育月間
～松本市のすすめる食育～」
期間:6/10(月)～7/5(金)
会場:八十二銀行松本営業部
(ウインドギャラリー)



丸ノ内中学校希望献立

校内で希望の多かったメニューはどの学校でも人気なのではないかと考え、できるだけバランスのよい献立をお願いしました。梅雨時のうっとおしさをスタミナつけてふきとばしましょう。

給食おすすめレシピ

「ホキのにんじんマヨ焼き」

〈材料〉4人分

- ホキ 4切れ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- にんじん 40g
- たまねぎ 20g
- マヨネーズ 40g
- 塩 少々
- 耐熱紙カップ 4枚

〈作り方〉

- ①ホキは塩こしょうで下味をつける。
- ②にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
- ③マヨネーズとにんじん、たまねぎ、塩をあわせて混ぜる。
- ④耐熱紙カップにホキを入れて、上から③のにんじんマヨをかける。
- ⑤オーブントースターで10分焼いて、ホキに火が通ったら出来上がり。

魚はホキ以外に、鮭やタラなどの白身魚もおすすめです。
焼き時間はご家庭の器具によって調節してください。
焼き色が付きすぎてしまう場合はアルミホイルを被せてください。
ホイル包みにして焼いていただくのもおすすめです。