



# 6月予定献立表



給食目標 ○ 骨や歯を丈夫にしよう ○ 衛生に気をつけよう

日	献立		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	一ロメモ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	主食	ご飯						こめ		714kcal 29.6g 21.5g 2.7g	子ぎつねサラダは油揚げが入ったサラダです。
	主菜	きんぴら風煮	豚もも肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	さとう	白ごま			
	副菜	子ぎつねサラダ	油揚げ		にんじん	きゃべつ きゅうり しょうが		白ごま 米油			
	汁物	ピリ辛豆腐汁	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん にら	ねぎ しいたけ 白菜		ごま油 トウバンジャン			
4火	主食・主菜	山菜うどん	鶏もも肉 油揚げ		にんじん	山菜 ねぎ 干しいたけ	うどん			714kcal 30.1g 20.0g 2.3g	ハムとチーズが入ったおかず蒸しパンです。
	副菜	ゆかりあえ			ゆかり	きゃべつ きゅうり					
	副菜	ハムチーズ蒸しパン	卵 ロースハム	牛乳 チーズ			薄力粉 さとう				
	デザート	ジョア		ジョア							
5水	主食	ご飯						こめ		778kcal 36.2g 27.8g 2.6g	油揚げの中に一つ一つ具を入れて焼きます。
	主菜	油揚げの肉づめ焼き	すし揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵	ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ					
	副菜	まぜっこサラダ		チーズ しらす干し	にんじん	きゃべつ きゅうり		米油			
	汁物	豚汁	豚かた肉 木綿豆腐 みそ		にんじん	ごぼう しめじ だいこん ねぎ	じゃがいも				
6木	主食	ご飯						こめ		774kcal 37.4g 25.8g 3.0g	大豆とひじきが入ったサラダです。食べ応えがあり、マヨネーズ味なので人気の献立です。
	主菜	さわらの西京焼き	さわら 西京みそ					米油			
	副菜	大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	マヨネーズハーフ	白ごま			
	汁物	かきたま汁	卵		こまつな にんじん	たまねぎ					
7金	主食・主菜	ハヤシライス	豚もも肉		トマト缶	たまねぎ	こめ 米粉	バター		886kcal 37.2g 19.0g 2.1g	ゼリーポンチにはナタデココが入っています。ナタデココはコナツツ水に菌を入れて発酵させたものです。
	副菜	まめまめサラダ	大豆		にんじん	枝豆 きゅうり もやし		ごま油			
	デザート	ゼリーポンチ				みかん缶 バイン缶 もも缶 ナタデココ	青りんごゼリー クールゼリー				
	汁物										
10月	主食	ご飯						こめ		885kcal 40.2g 29.3g 3.2g	ししやもを牛乳とチーズを使ってフライにしました。乳製品がたっぷりなのでカルシウム揚げです。
	主菜	ししやものカルシウムフライ	卵	ししやも パルメザンチーズ 牛乳			薄力粉 パン粉	米油			
	副菜	生揚げのサラダ	生揚げ		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		米油 ねりごま			
	汁物	じゃがいものトマトスープ	ベーコン		トマト チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
11火	主食	ご飯						こめ		795kcal 40.0g 25.1g 2.7g	呉汁はすりつぶした大豆が入ったみそ汁です。
	主菜	鶏肉の梅みそ焼き	鶏もも肉 みそ		しそ葉	ねり梅	さとう	白ごま			
	副菜	ひじきのマリネ	ロースハム	チーズ ひじき	にんじん	きゃべつ きゅうり レモン果汁	さとう	米油			
	汁物	呉汁	大豆 豚ひき肉 油揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも	米油			
12水	主食	ご飯						こめ		829kcal 34.5g 34.9g 2.2g	鮭の黄金焼きは魚が苦手な人でも食べやすく、給食でとても人気のある献立です。
	主菜	鮭の黄金焼き	鮭		にんじん			マヨネーズ			
	副菜	レモンあえ									
	汁物	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	こんにやく	ごま油			
13木	主食・主菜	五目そばろ丼	鶏ひき肉 ちくわ 油揚げ 卵		にんじん	干しいたけ グリーンピース	こめ	米油		865kcal 38.7g 22.1g 3.2g	フルーツヨーグルトには大森中では久しぶりのバナナを入れます。
	副菜	切干大根とホタテのサラダ	ほたて		にんじん みずす	切干大根	さとう	すりごま			
	汁物	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐 みそ	わかめ	こまつな	えのきたけ	じゃがいも				
	デザート	フルーツヨーグルト		ヨーグルト スキムミルク		みかん缶 バイン缶 もも缶 バナナ	さとう				
14金	主食	ご飯						こめ		833kcal 38.4g 29.4g 2.3g	にじますを円を描くように丸く揚げた円揚げ(つぶらあげ)です。タレをつけてどうぞ。
	主菜	にじますの円揚げ	にじます				さとう	米油			
	副菜	あっさりポテトサラダ	ツナ	わかめ	にんじん 赤ピーマン	きゅうり とうもろこし	さとう				
	汁物	厚揚げとろみ汁	生揚げ 豚ひき肉		にんじん にら	はくさい しめじ					
17月	主食	ご飯						こめ		797kcal 33.3g 27.2g 3.5g	よく噛むことを意識した献立です。
	主菜	切干大根ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 卵			切干大根 たまねぎ	かたくりこ				
	副菜	グリーンサラダ	豚かた肉 みそ		アスパラガス にんじん	きゃべつ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	さとう	米油			
	汁物	もやしのとろ〜り汁	豚かた肉		にんじん	もやし たまねぎ	かたくりこ	米油			
デザート	カムかむこんにやく						カムかむこんにやく				
18火	主食	玄米ご飯						こめ 玄米		742kcal 31.7g 18.4g 2.3g	きびなごは頭から食べられる魚です。よく噛んで食べましょう。
	主菜	きびなごフライ	きびなごフライ					米油			
	副菜	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	きゃべつ きゅうり	はるさめ さとう	ごま油 白ごま			
	汁物	豆乳みそ汁	生揚げ みそ 豆乳		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	さつまいも				

郡研修日

歯と口の健康週間  
6/21まで

日	献立		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		1日4食 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一ロメモ	
			1群	2群	牛乳 3群	4群	5群	6群			
19 水	主食	ご飯						こめ		757kcal 38.0g 26.1g 2.6g	かみなり汁は、豆腐を炒めてから具材と煮る汁物です。油で豆腐を炒める時に「バリバリ」という音がするためかみなり汁と言われています。
	主菜	鶏肉のカレー焼き	鶏もも肉	牛乳					マヨネーズ		
	副菜	枝豆サラダ	かにかまぼこ	わかめ		枝豆 きゅうり	さとう		米油		
	汁物	かみなり汁	木綿豆腐 鶏むね肉		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			米油		
	デザート	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ					
20 木	主食	米粉パン(いちごジャム)				いちごジャム	米粉パン			860kcal 29.5g 30.0g 3.6g	米粉パンにジャムをつけました。パンにジャムをつける時はどうしますか？ そのまま？ ちぎって？ 色々な食べ方が見れそうです。
	主菜	ペンのミートソースあえ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	ペンネ さとう		オリーブ油		
	副菜	ごまドレッシングサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう		白ごま		
	汁物	大根スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ					
21 金	主食	ご飯						こめ		815kcal 43.3g 24.8g 2.4g	白身魚はメルルーサを使います。メルルーサはフライやかまぼこなど加工品によく使われる食べやすい白身魚です。
	主菜	白身魚ときのこのピザ風	メルルーサ	シュレッドチーズ	にんじん ピーマン	エリンギ しめじ たまねぎ					
	副菜	しゃきしゃきサラダ	ツナ		にんじん	切干大根 もやし きゅうり	さとう				
	汁物	生揚げの五目汁	生揚げ 豚もも肉		にんじん こまつな	ねぎ しょうが					
	デザート	スクールヨーグルト			スクールヨーグルト						
24 月	主食	わかめご飯			わかめ			こめ		789kcal 38.0g 22.8g 3.7g	チキンはハチミツとしょうゆ、ショウガで漬けて焼きます。
	主菜	ハニージンジャーチキン	鶏もも肉			しょうが		はちみつ			
	副菜	ポテトサラダ	ロースハム	チーズ	にんじん	きゅうり きゃべつ どうもろこし			マヨネーズハーフ		
	汁物	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん		にんじん トマト 缶 パセリ いんげん	たまねぎ にんにく エリンギ セロリー だいこん			オリーブ油		
25 火	主食	ご飯						こめ		739kcal 36.7g 24.3g 2.5g	ぎせい豆腐は、豆腐を一度くずして、卵などの具材を使ってまた豆腐のように形を整えて作るため、具材で作るとい意味の「擬製」と言います。
	主菜	ぎせい豆腐	鶏ひき肉 しほり豆腐 卵		にんじん	枝豆	さとう		米油		
	副菜	焼き肉サラダ	豚もも肉		にら 赤ピーマン	きゃべつ きゅうり セロリー	さとう		米油		
	汁物	たけのこわかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たけのこ たまねぎ					
26 水	主食	ご飯						こめ		787kcal 33.2g 24.0g 2.2g	今年初めての「すいか」です。美味しい「すいか」が仕入れできるといいなと楽しみにです。
	主菜	チンジャオロースー	豚もも肉		ピーマン にんじん	たけのこ			米油 ごま油		
	副菜	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり			白ごま マヨネーズ		
	汁物	もずく汁	木綿豆腐	もずく	にんじん	ねぎ					
	デザート	果物(小玉すいか)				小玉スイカ					
27 木	主食	ご飯						こめ		798kcal 34.1g 26.7g 2.5g	くず粉が産地の奈良県吉野地方の「吉野くず」から、とろみがついた汁のことを吉野汁と言います。
	主菜	さばの竜田揚げ	さば			しょうが		かたくりこ	米油		
	副菜	ほうれん草のごまあえ	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう		白ごま		
	汁物	吉野汁	さつま揚げ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	かたくりこ				
28 金	主食・主菜	親子丼	鶏もも肉 油揚げ 卵	きざみのり	にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ			817kcal 33.4g 19.6g 2.6g	大桑村で活動している「みのり会」さんにお願いして「ほうば巻き」を作っていただきました。地域の味をみながらいただきます。
	副菜	おかしらす和え		しらす干し	にんじん	きゅうり きゃべつ			白ごま		
	汁物	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ ねぎ					
	デザート	ほうば巻き	小豆あん						米粉 さとう		

郷土食を食べよう！

※都合により献立を変更させていただくことがあります。ご了承ください。

## 6月17日(月)～21日(金)まで 大桑中・歯と口の健康週間です

期間中は、歯と口の健康を意識した献立になっています。ぜひ家の食事も噛むことを意識したり、丁寧な歯みがきを心がけてください。



## ～6月27日(金) 郷土食を食べよう～

大桑村で特産品などを作っている「みのり会」さんが、中学校のためにほうば巻きを作ってくださいます。ほうば巻きは、米粉を練って作った餅に餡を入れ、ほうばの葉で包んで蒸した郷土料理です。木曾地域に昔から伝わるほうば巻きを味わいましょう。



## 生涯にわたって身につけたい！よくかむ習慣

今から100年以上前に、かむことの大切さを伝えた人がいます。1849年生まれの実業家、フレッチャーさんです。フレッチャーさんは、毎日ごちそうを食べ続けた結果、40歳の時には身長171cm、体重は100kg近く、おなか回り150cmの肥満体になってしまいました。体調も悪く、生命保険への加入も断られてしまいました。そこで、食事の時に一口30回、よくかむようにするなど、食生活をかえたと、健康な体を取り戻すことができました。

よくかむと、唾液がたくさん出て消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐなど、さまざまな効果を得ることができます。生涯にわたって、しっかりと食べて食べる習慣を身につけていきましょう。



参考文献 『かみかみ健康字 ひとくち30回で107歳』 岡崎好秀 少年写真新聞社刊