



よ てい こん だて ひょう 6月予定献立表



令和7年度
塩尻市立槽川小中学校

日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 3年 7-9年	ひとくち メモ
		たんぱく質 1郡	無機質 2郡	3郡	4郡	炭水化物 5郡	脂質 6郡		
2月	ホイコーロー丼	豚もも みそ		にんじん チンゲンツアイ	ツクしょうが ｷﾞｷﾞ玉葱	ごはん おおむぎ 三温糖	米ぬか油 ごま油	601 741	ｷﾞｷﾞと豚肉をみそ味で炒める回鍋肉、中国の四川料理です。
	こんにゃくサラダ		焼きのり	ごまつな	ｷﾞｷﾞﾊﾞｯﾂ うめ	こんにゃく		27.4 33.4	
	じゃがべえ汁	ベーコン みそ	煮干し こんぶ	にんじん パセリ	玉葱 しめじ	じゃがいも	無塩バター	19.8 23.4	
3火	まるごい丸五平もち	みそ				ごはん もち米 三温糖	ごま	698 785	4日の虫歯予防デーに合わせ、かみごたえのある食材を取り入れた献立です。
	凍り豆腐のみそﾊﾞｰ炒め	凍り豆腐 鶏肉もも みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが ししいたけ	かたくり粉 こんにゃく 三温糖	米ぬか油 無塩バター	26.4 30.4	
	かきたま汁	削り節 たまご(液卵)	こんぶ	ごまつな にんじん	玉葱 しめじ	かたくり粉		24.8 28.6	
	いもけんぴパリッシュ							2.2 3.0	
4水	ごはん					ごはん おおむぎ		643 780	3年生希望献立
	ハンバーグ	豚ひき肉 豚レバー 木綿豆腐			玉葱 えのき水	ﾊﾝ粉 三温糖	米ぬか油	31.4 37.5	3年生の好きな給食を組み合わせました献立です！
	なっとうあえ	納豆	チーズ	ごまつな にんじん	もやし			24.3 28.2	
	さやえんどうのみそしる	厚揚げ みそ	煮干し こんぶ	さやえんどう	えのきたけ 玉葱	じゃがいも		2.0 2.6	
5木	カルピスゼリー					ナタデココ			
	ごはん					ごはん おおむぎ		626 770	運動部の大会間近！
	みそかつ	鶏肉胸 みそ			えのき水	薄力粉 ﾊﾝ粉(乾燥) 三温糖	米ぬか油	31.3 37.9	
	ひじきとお豆のサラダ	大豆 ｷﾞｷﾞｰｸ	干ひじき	にんじん	ｷﾞｷﾞﾊﾞｯﾂ きゅうり ｷﾞｷﾞ(果汁)	上白糖		21.3 24.7	カツを食べて勝ちましょう！
	ちくわと大根のすましじる	削り節 ちくわ		にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 えのきたけ	こんにゃく	ごま油	2.0 2.4	
6金	スパゲティミートソース	豚ひき肉 豚レバー大豆		にんじん トマト	にんにく 玉葱 セロリー	ｽﾊﾞﾞﾞｰﾃﾞｰ 薄力粉	米ぬか油 無塩バター	691 853	甘夏は善から初夏にかけて旬を迎えるかんきつ(みかんの仲間)です。
	スティックサラダ	みそ		にんじん ｽﾊﾟﾗｶｽ	きゅうり	上白糖	マヨネーズ すりごま	28.4 34.8	
	あまなつ				甘夏			30.3 36.8	
10火	ごはん					ごはん おおむぎ		594 737	塩漬けることで長時間持ちする「塩イカ」、長野県の郷土食です。
	とり肉のまつかぜ焼き	鶏肉ひき肉 おから みそ			玉葱 しょうが えのき水	三温糖 ﾊﾝ粉(乾燥)	ごま	28.5 35.1	
	切干と塩味の甘酢サラダ	塩イカ		にんじん	切干しだいこん きゅうり	上白糖	米ぬか油	19.0 22.3	
	すましそうめん	削り節 油揚げ		にんじん	玉葱 ししいたけ ねぎ しょうが	そうめん		2.1 2.8	
11水	ドライカレー	豚ひき肉 大豆 豚レバー	脱脂粉乳	にんじん パセリ	ツクしょうが 玉葱 ｷﾞｷﾞ	ごはん おおむぎ	米ぬか油	671 836	善が旬のスナックエンドウ。皮ごと食べることができる豆です。
	スナックエンドウのごまサラダ				ｽﾅｯｸえんどう もやし ｷﾞｷﾞﾊﾞｯﾂ		マヨネーズ すりごま	28.4 34.7	
	たまごスープ	たまご(液卵)		トマト	玉葱 しめじ レタス	かたくり粉		28.4 34.5	
12木	ごはん					ごはん おおむぎ		617 794	中華料理に欠かせない調味料「豆板醤」、少し豚汁に入れます。
	ししゃもの天ぷら		ししゃも あおのり			薄力粉	米ぬか油	29.3 36.7	
	もやしのツナあえ	ツナﾌﾚｰｸ		ごまつな	もやし きゅうり コーン			22.7 28.3	
	ピリカラとん汁	豚もも 油揚げ みそ	煮干し	にんじん	しょうが 大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 ごま油	2.2 2.7	
13金	ホットドック	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ		ｻｰﾆｰﾚﾀｽ		ｺｯﾍﾟﾊﾞﾝ		689 828	クラムチャウダーは貝の入ったスープ。今日は鉄分の多いアサリを使いました。
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉胸 ベーコン 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しめじ 玉葱	じゃがいも マカロニ 薄力粉	無塩バター	30.2 36.0	
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ			28.1 33.9	
16月	マーボー丼	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ		にんじん いら	生姜 ツク玉葱 ｷﾞｷﾞ 椎茸 ねぎ	ごはん おおむぎ 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	652 818	ﾗｸﾞに揚げたじゃがいも・ちくわ・りゅうが入ります。
	揚げじゃがサラダ	焼き竹輪 ｷﾞﾞﾝﾅｰ		にんじん	きゅうり 玉葱	じゃがいも 上白糖	米ぬか油	25.9 31.7	
	くだもの(メロン)				メロン			25.9 31.3	
17火	ごはん					ごはん おおむぎ		571 717	初夏が旬のしょうが、和え物の味付けに使います。
	薬ごもりシューマイ	豚ひき肉 木綿豆腐			えのきたけ ねぎ しょうが	かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油	26.5 32.5	
	きゅうりのしょうがあえ	カットわかめ しらす 干し		にんじん	きゅうり しょうが			18.6 22.0	
18水	はくさいスープ	ほたてが貝柱水煮		にんじん	生しいたけ ｺｰﾝ 白菜 ねぎ	寒天 かたくり粉		2.1 2.8	
	ごはん					ごはん おおむぎ		674 802	イナダはプリのこどものころの呼び名。ごま+ﾊﾝ粉の衣をつけて揚げます。
	いなだのごま揚げ	いなだ				薄力粉 ﾊﾝ粉(乾燥)	ごま 米ぬか油	32.3 36.7	
19木	五目豆	鶏肉もも 大豆 焼き竹輪	こんぶ	にんじん	ごぼう	三温糖	ごま油	28.6 31.5	
	レタスのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し こんぶ		玉葱 えのきたけ レタス			2.2 2.7	
	ごはん					ごはん おおむぎ		680 846	鉄分が豊富なししゃも、成長期のみなさんに食べてほしい食品です。
20金	レバポテのカリント揚げ	豚レバー			しょうが	かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 三温糖	米ぬか油	28.0 34.2	
	くすきりのあえもの	ローズハム		にんじん	ｷﾞｷﾞﾊﾞｯﾂ きゅうり	くすきり(乾) 上白糖	ごま油	24.0 28.8	
	あつあげのスープ	鶏肉もも 厚揚げ		にんじん チンゲンツアイ	玉葱 ししいたけ	かたくり粉		2.1 2.9	
23月	うどん	削り節 豚肩ロース 油揚げ	こんぶ	にんじん	玉葱 ししいたけ	うどん しらす		686 834	3～5月に採れるよもぎ。刻んだよもぎを蒸しパンに入れま
	なめたけあえ			ごまつな	ｷﾞｷﾞﾊﾞｯﾂ えのきたけ			29.0 35.2	
	よもぎ蒸しパン	たまご(液卵) 豆乳	牛乳	よもぎ		上白糖 薄力粉 あずき	米ぬか油	27.0 32.7	
23月	ごはん	鶏ひき肉 油揚げ		にんじん	しいたけ	ごはん おおむぎ 三温糖		658 751	お話献立
	厚揚げのごまみそあんかけ	厚揚げ みそ				三温糖	すりごま	29.4 33.8	『桔梗ヶ原のげんばのじょう狐』より
	すましじる	かつお節	こんぶ	ほうれんそう	たけのこ だいこん えのきたけ			25.1 28.3	
冷凍みかん							2.4 2.9	「ごきつねごはん」	



6月予定献立表



令和7年度
塩尻市立槽川小中学校

日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 3年 7-9年	ひとくち メモ	
		たんぱく質 1郡	無機質 2郡	3郡	4郡	炭水化物 5郡	脂質 6郡			
24 火	ごはん					ごはん おおむぎ		639	752	お話献立 『ハリー・ポッター と秘密の部屋』より 「シェパードパイ」
	シェパードパイ	豚ひき肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳		にんにく 玉葱 セロリー	じゃがいも 薄力粉 上白糖	無塩バター 米ぬか 油	24.9	28.6	
	フレンチサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	オリーブ油	25.5	29.9	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱		無塩バター	2.0	2.7	
25 水	ノギ屋のとりにめし丼	鶏肉モモ			しょうが にんにく 玉葱	ごはん おおむぎ 上 白糖 かつお節		595	723	お話献立 『精霊の守り人』よ り「ノギ屋のとりに めし丼」
	中華風ツナポテト	ツナフレーク			キャベツ えだまめ きゅう り	じゃがいも 上白糖	ごま油 ごま	30.5	36.5	
	厚揚げのみそしる	厚揚げ みそ	こんぶ 煮干し	にんじん	だいこん はくさい			18.2	21.3	
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			3.1	3.7	
26 木	ごはん					ごはん おおむぎ		662	787	お話献立 『じゃがいもポテト くん』より「ポテト コロッケ」
	ポテトコロッケ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー	脱脂粉乳		玉葱 えのき氷	じゃがいも 薄力粉 パン粉	米ぬか油	27.0	31.7	
	イカくんサラダ	いかくん製		チンゲンツァイ	キャベツ		オリーブ油	25.2	27.7	
	もずくのスープ	削り節 かまぼこ	もずく こんぶ	にんじん	えのきたけ ねぎ			2.2	2.7	
27 金	まる 丸パン					丸パン		653	750	お話献立 『14ひきのあさごは ん』より「きのこ スープ」
	おからグラタン	鶏肉ひき肉 おから 豆 乳	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 コーン	マカロニ	米ぬか油 マヨ ネーズ	23.1	31.8	
	カリコリスラダ	ツナフレーク		にんじん アスパラガ ス	だいこん きゅうり じゃがい も(果汁)		オリーブ油	27.9	31.7	
	きのこスープ	豆腐			しいたけ しめじ えのきた け 玉葱 ねぎ しょうが			2.6	2.9	
30 月	いちごジャム					いちごジャム				お話献立 塩尻名物「丸餅ごは ん」、丸餅とたくあん 漬けが入るまぜごは んです。
	キムタクごはん	豚モモ			白菜キムチ漬 大根つぼ漬	ごはん おおむぎ 上白糖	ごま油	618	746	
	七色サラダ	ロースハム	カットわかめ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり コーン	上白糖	米ぬか油	28.6	34.8	
	しみどうふのたまごとし	削り節 凍り豆腐 たまご	こんぶ	にんじん 小松菜	玉葱 しいたけ	上白糖 かつお節		20.3	24.2	
くだもの(ブルーベリー)				ブルーベリー			2.5	3.2		

栄養面の基準 前期1食分 650kcal、たんぱく質21~32g、脂肪14~21g、塩分2g未満・後期1食分 830kcal、たんぱく質27~42g、脂肪18~28g、塩分2.5g未満

献立は都合により変更になる場合があります。牛乳は毎日つきます。



6月は全国的に「歯と口の健康週間」が行われます。年をとってからでも自分の歯でおいしく食べるには健康な歯が大切、歯みがきばかりでなく日頃の食事から考えてみましょう。



唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



運動部やクラブチームでがんばっている人がたくさんいます。結果を残すためには日ごろの食事も大切です。食事もトレーニングのひとつ、日ごろから栄養バランスのとれた食事をとりたいですね！

©少年写真新聞社2020

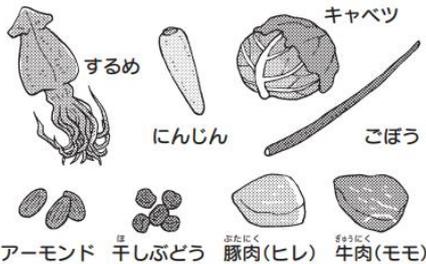
体づくりは栄養バランスのととのった食事から

スポーツをする上で必要なのは、しっかりと動ける体をつくることです。そのためには、毎日の食事をきちんととることが大切です。まず、朝、昼、夕の食事で、主食、主菜、副菜をきちんとそろえます。主食はエネルギーのもととなる炭水化物の多く含む、ごはんやパン、めんなどです。主菜は体をつくるもととなる炭水化物のたんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などのおかずです。副菜は、体の調子をととのえる炭水化物のビタミンや無機質、食物繊維を多く含む野菜、いも、きのこなどのおかずです。主食、主菜、副菜をそろえると、栄養のバランスがととのいます。毎日、栄養バランスのととのった食事をきちんととるように心がけます。



参考文献 『栄養学』(丸の内出版) 著者 斎藤 幸子 監修 日本ハム株式会社 栄養士 塩尻市立槽川小中学校 発行 丸の内出版

がむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干ししぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。