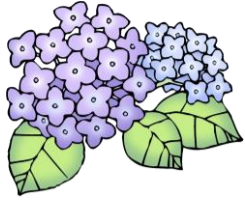


6月



米沢市立三沢西部小学校

平成30年度 献立予定表

おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海草・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
・栄養量は児童一人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：640kcal
たんぱく質：24g

献立名

1	いなの生姜煮 きんぴらごぼう かぶの味噌汁 ミントマト	牛乳 いなだ さつま揚げ 油揚げ うちまめ みそ	ごはん 油 ごま	ごぼう 人参 こんにやく かぶ かぶの葉 しょうが ミントマト
---	--------------------------------	-----------------------------	----------	------------------------------------

よくかんで食べよう

運動会の代休

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。給食では6月の献立にはかみごたえのある食べ物やよくかんで食べる料理を多くとりれています。 ”かむこと”を意識して食べましょう。

5	いわしの梅煮 かみかみサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし イカ 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	きりぼだいこん 人参 キャベツ ごぼう きゅうり 小松菜
---	-----------------------------	---------------------	--------------------	---------------------------------

料理を多くとりれています。 ”かむこと”を意識して食べましょう。

6	エビピラフ 中華スープ ヨーグルト	牛乳 エビ 豚肉 ヨーグルト	ごはん 麦 パター	たまご 人参 マッシュルーム コーン パセリ たけのこ もやし ねぎ 干し椎茸
---	----------------------	-------------------	-----------	---

7	焼きビーフン かぶのスープ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン	パン ビーフン 油	キャベツ 人参 もやし ピーマン 干し椎茸 かぶ かぶの葉 しめじ たまご 玉ねぎ くだもの
---	-----------------------	------------	-----------	--

8	とりにく レモンソースあえ 浅づけ 絹さやのみそ汁 味付けのり	牛乳 とりにく とうふ 油揚げ みそ のり	ごはん でんぶん 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 絹さや レモン
---	------------------------------------	--------------------------	------------------	-------------------------

11	ちくぜんに 筑前煮 ツナ入りおひたし うめぼし	牛乳 とりにく 鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも ごま けんまい 玄米	人参 ごぼう こんにやく たけのこ 絹さや ほうれん草 もやし きゅうり 干ししいたけ 椎茸
----	----------------------------	---------------	-------------------------	--

12	ソースかつ丼 みそけんちん汁 ミントマト	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ソース	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう こんにやく ミントマト
----	-------------------------	----------------------	-------------------------	--------------------------------

13	豚キムチ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ とりにく 鶏肉	ごはん ごま油 さとう ごま	白菜キムチ しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ 万能ねぎ 人参 たけのこ
----	--------------	----------------------	-------------------	--

14	ソーセージ せんキャベツ コーンスープ くだもの ジャム	牛乳 ソーセージ	パン ジャム	キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム くだもの
----	---------------------------------	----------	--------	-------------------------------------

15	かじきのカレー揚げ 米粉めんのあえもの すまし汁	牛乳 かじき ロースハム とうふ たまご 豆腐 うずらの卵	ごはん でんぶん 油 こめこ 米粉めん ごま油	たまご キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 干し椎茸
----	-----------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------------------------------

18	いわしのかば焼き かぶの浅つけ みそ汁	牛乳 いわし わかめ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でんぶん 油 砂糖	かぶ かぶの葉 きゅうり ねぎ 人参
----	------------------------	-------------------------	------------------	-----------------------

19	あじ磯辺フライ おやじる 親子汁 おかひじきのからしあえ	牛乳 あじ 鶏肉 卵 あお 青のり	ごはん 油 小麦粉 麵 パン粉	おかひじき きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 絹さや
----	---------------------------------	----------------------	--------------------	------------------------------------

20	とろろそば 鶏そぼろ丼 みそかきたま汁 ミニトマト	牛乳 鶏肉 青豆 とうふ たまご 豆腐 卵 みそ	ごはん 砂糖	たまご 人参 ほうれん草 しょうが しめじ
----	------------------------------	-----------------------------	--------	--------------------------

21	牛肉とアスパラの炒め物 みだくさん汁 くだもの	牛乳 牛肉 生揚げ みそ	ごはん じゃがいも 油 りょうとう 緑豆はるさめ	アスパラ 玉ねぎ しょうが 人参 ごぼう こんにやく ねぎ くだもの
----	----------------------------	--------------	-----------------------------	---------------------------------------

22	しろみぎかな 白身魚のピザソース 野菜ソテー もずくスープ ふりかけ	牛乳 白身魚 チーズ ベーコン なんと もずく	ごはん 油	もやし 人参 さやいんげん 万能ねぎ パセリ
----	---------------------------------------	----------------------------	-------	---------------------------

25	あつや たまご きりぼだいこん 厚焼き玉子 切干大根の煮物 みそ汁 手作りふりかけ	牛乳 卵 さつま揚げ とうふ 豆腐 みそ 油揚げ しらす干し 青のり かつお節	ごはん 砂糖 ごま	きりぼだいこん 人参 こんにやく 切干大根 人参 こんにやく さやいんげん しめじ 小松菜
----	--	--	-----------	---

26	まあぼうとうふ 麻婆豆腐丼 青菜のスープ くだもの	牛乳 豆腐 豚肉 ベーコン みそ	ごはん ごま油 でんぶん	人参 たけのこ 干し椎茸 ねぎ にら しょうが にんにく チンゲン菜 たまご 玉ねぎ くだもの
----	------------------------------	---------------------	--------------	---

27	カレーライス チーズ入りサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも パター カレールー はちみつ 油	たまご 人参 グリンピース にんにく キャベツ きゅうり 大根
----	------------------------	-----------	-------------------------------	------------------------------------

やまがた子ども食育スローガン:1日3食しっかり食べよう。食育の日献立:地産地消「青大豆」「合挽肉」を使っています。

28	チリコンカン 野菜スープ くだもの	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン 青豆	パン オリーブ油	トマト 玉ねぎ にんにく パセリ 人参 キャベツ マッシュルーム セロリ くだもの
----	----------------------	---------------------	----------	---

森林体験学習



歯を強くする栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄(歯の神経)から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、その他にもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。

歯を強くする食べ物

大豆製品:

海藻類:

きのこ類:

食育月間

毎年6月は「食育月間」の月です。
よねざわし 米沢市の学校給食では、月2回、じばさん物産展を開催し、地産地消の食材を積極的に取り入れています。毎日食べている身近な「食」について、ご家庭でも考えてみませんか?

地産地消コーナー

さくらんぼ

さくらんぼが日本に伝えられたのは明治初めで、北海道に植えられたのが始まりとされています。その後、東北地方に広がり、各地で改良が重ねられました。山形県では全国の約70%が生産され、東根市で生まれた『佐藤錦』は果肉がやわらかく甘いので人気の品種です。