令和７年度

6月 よていこんだてひょう

月目標： 歯や骨を丈夫にしよう

山ノ内町 学校給食センター
TEL・FAX　３３－５５８０

✧給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名 赤の食品 体をつくるもとになる 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品 体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・くだもの	黄色の食品 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類 さとう	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 小学校	中学校
16 月	ごはん		みそけんちん汁 カレイのネギみそ焼き 梅風味サラダ	カレイに特製のねぎみそをのせ、オーブンで焼きます。ごはんがすすむこと間違いなしです。	とりにく むきカレイ とうふ　ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　ながねぎ キャベツ　きゅうり うめ	こめ　おおむぎ こんにゃく さとう	こめあぶら	529 30.3 13.5 2.4	645 35.6 14.6 2.9
17 火	ごはん		ワンタンスープ カラフル鶏そぼろ じゃこサラダ	ごはんがすすむカラフル鶏そぼろに、カルシウム豊富なじゃこサラダを組み合わせました。	ぶたにく なるとまき とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん	たまねぎ　エリンギ はくさい　しょうが コーン　えだまめ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ ワンタン さとう	こめあぶら	569 25.7 16.3 2.2	691 30.0 18.0 2.7
18 水	食パン		切干大根のスープ お豆のドライカレー こんにゃくわかめサラダ	ドライカレーにゆでた長野県産大豆を入れることで、栄養価がグ～ンとアップします。食パンと一緒にどうぞ！	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン はくさい　しょうが　にんにく　りんご サラダこんにゃく　キャベツ　きゅうり	たまねぎ　えのき きりぼしだいこん	しょくパン	こめあぶら	594 25.8 22.9 3.4	722 30.4 26.4 4.1
19 木	ごはん		きのこ汁 とびうおの甘辛揚げ （小2個・中2個） 糸寒天のサラダ	ひくシオたすベジ献立 きのこや糸寒天等、長野県産食材たっぷりの体にやさしい和食を味わいましょう。	とうふ みそ とびうお	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ　だいこん しめじ　えのき ながねぎ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	545 23.7 16.4 2.3	666 28.2 18.2 2.5
20 金	コッペパン		クラムチャウダー 鶏肉のあんず照り焼き 青菜とツナのサラダ	千曲市産のあんずジャムを使った甘酸っぱいソースが、焼いた鶏肉にベストマッチです。	ベーコン あさり とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし	コッペパン じゃがいも こむぎこ　ジャム さとう　でんぷん	こめあぶら バター	645 37.0 22.8 3.3	781 44.1 26.2 4.3
23 月	ごはん		肉みそビーフンスープ 厚揚げのゴマだれがけ 昆布あえ	厚揚げにごまをたっぷり使ったたれをかけます。香ばしい風味でごはんとの相性も良いですよ。	ぶたにく みそ きぬあつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	しょうが　たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり だいこん	こめ　おおむぎ さとう　ビーフン でんぷん	すりごま ごまあぶら こめあぶら	557 18.4 17.4 2.4	678 21.5 19.6 2.9
24 火	ごはん		絹さやのみそ汁 焼き鳥丼の具 和風サラダ	旬の食材の絹さやを使ったみそ汁です。調理員さんがひとつひとつすじを取ってくれました。味わっていただきましょう。	あぶらあげ みそ　たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	たまねぎ　だいこん えだまめ　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	575 29.2 17.4 2.7	706 34.1 19.4 3.2
25 水	コッペパン		鶏肉と白菜のスープ ポークチャップ せん切りポテトのカレーマヨサラダ	ポークチャップは豚肉をソテーし、ケチャップで味付けした、日本で生まれた洋食メニューです。	とりにく いとかまぼこ ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのき はくさい　にんにく しめじ　キャベツ きゅうり	コッペパン こめこ じゃがいも さとう	こめあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	589 32.2 20.7 3.1	717 38.4 24.1 4.0
26 木	ごはん		ハヤシライス 青大豆のツナサラダ 小玉すいか	大きなすいかの前に出回る小玉すいか。甘いものがお届けできますように。さて1玉を何等分に切ったのでしょう？	ぶたにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり こだますいか	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	614 21.4 20.3 2.4	749 24.7 23.0 2.9
27 金	食パン		チキントマトスープ もうかさめのカレーマリネ 大コーンサラダ ブルーベリージャム	「もうかさめ」を知っていますか？お肉のような食べやすい魚です。油で揚げて、カレー粉入りの少しスパイシーなタレであえます。	とりにく もうかさめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ キャベツ　だいこん きゅうり　コーン	しょくパン マカロニ でんぷん さとう　ジャム	こめあぶら ひまわりあぶら	616 29.4 19.6 3.2	752 34.8 22.6 3.9
30 月	ごはん		ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい（2個）・酢じょうゆ 大根キムチ	人気の中華ﾒﾆｭｰ。ツナと豆腐の中華煮は、ツナのうまみとオイスターソースなどの調味料で、コクのある味に仕上げます。	ツナ とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　たまねぎ たけのこ　ながねぎ だいこん　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	こめあぶら	655 28.6 21.8 3.1	775 32.2 23.8 3.5

【お知らせ】「令和7年度長野県児童の食に関する実態調査」があります

今年度は長野県児童生徒の食に関する実態調査があります。

この調査は子どもたちの食生活等の実態を継続的に把握し、学校における食育推進のため資料として活用します。

対象は小学校５年生・中学校２年生です。Googleフォームによるアンケート調査になりますので、わからないことは先生方に聞きながら答えてくださいね。

６月は地域の食材を使った献立や歯や口の健康を考える献立を予定しています。毎日の学校給食センターだよりを給食の時間に放送しています。
日々のよりよい食生活や健康づくりに役立ててください。

給食レシピ ～鶏肉のあんず照り焼き ～

▼ 材料（4人分）

鶏むね肉　60g　4切れ
塩・こしょう　各少々、 酒　小さじ1
あんずジャム　小さじ5、 しょうゆ　大さじ1弱
砂糖・白ワイン　各小さじ1
水　大さじ1、 片栗粉　ひとつまみ

▼ 作り方

① 鶏むね肉に塩・こしょう・酒で下味を付ける。
② 調味料を混ぜ合わせ加熱する。
③ オーブンか、フライパンで①を焼き、②のたれをかける。

【 アレンジいろいろ】
ご家庭にあるジャムで代用して、様々な味付けで料理を楽しめます。
例：豚肉＋ブルーベリージャム　鶏肉＋りんごジャム　白身魚＋マーマレードなど