

6月 給食献立表 (Bグループ) 新潟市立亀田中学校

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

朝ご飯を食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとりすぎに気をつける

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

| 日(曜) | こんだて | おもに体をつくる | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーのもとになる | | 栄養価 |
|--------|-----------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------|----------------|
| | | 1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう | 3群(カロテン) 緑黄色野菜 | 4群(ビタミンC) その他の野菜・果物 | 5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖 | 6群(脂質) 油脂 | |
| 1日(月) | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー 819 kcal |
| | ごま入り梅ふりかけ | 削り節(魚) | のり | | うめ | でん粉 砂糖 じゃがいも | ごま | たんぱく質 34.0 g |
| | もやしのみそ汁 | 生揚げ みそ | | こまつな | もやし | じゃがいも | | 脂質 26.1 g |
| | ササミチーズフライ | 鶏肉 大豆 | チーズ | | | パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 | 油 | 食塩相当量 3.0 g |
| | 五目豆 | 大豆 さつまあげ(魚) | 昆布 | にんじん | ごぼう しいたけ | 砂糖 こんにゃく | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 2日(火) | 洋風三色ごはん | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ とうもろこし グリーンピース | 米 | 油 | エネルギー 764 kcal |
| | ミネストローネ | 白いんげん豆 ベーコン | | にんじん トマト | たまねぎ セロリー キャベツ にんにく | | オリーブ油 | たんぱく質 27.7 g |
| | ハートのオムレツ | 卵 | | | | でん粉 砂糖 | 油 | 脂質 22.4 g |
| | アーモンド入り シャキシャキサラダ | | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | アーモンド 油 | 食塩相当量 2.7 g |
| | ブルーベリーゼリー | | | | ブルーベリー りんご | 砂糖 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 3日(水) | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー 783 kcal |
| | たまご入り 中華風コーンスープ | 卵 豆腐 | | にんじん チンゲンサイ | とうもろこし たまねぎ | でん粉 | ごま油 | たんぱく質 29.9 g |
| | ポークシューマイ (2個) | 豚肉 | | | たまねぎ しょうが | パン粉(小麦) 砂糖 でん粉 小麦粉 | | 脂質 22.0 g |
| | チャプチェ | 牛肉 | | にんじん | にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ | はるさめ 砂糖 | ごま油 | 食塩相当量 2.5 g |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 4日(木) | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー 755 kcal |
| | 豆腐と小松菜のみそ汁 | 豆腐 みそ | | こまつな | えのきたけ たまねぎ | | | たんぱく質 34.0 g |
| | 鶏肉のたつた揚げ | 鶏肉 | | | しょうが | でん粉 | 油 | 脂質 20.1 g |
| | 切り干し大根のナムル | | | にんじん | 切干しだいこん きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 食塩相当量 2.3 g |
| | かみかみグミ | ゼラチン | | | ぶどう | 砂糖 でん粉 | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 5日(金) | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー 765 kcal |
| | 豚汁 | 生揚げ 豚肉 みそ | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ | じゃがいも こんにゃく | | たんぱく質 33.9 g |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | | 脂質 21.6 g |
| | アーモンドあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ | 砂糖 | アーモンド | 食塩相当量 2.4 g |
| | ミルク | | | | | 砂糖 | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 8日(月) | ゆでうどん | | | | | 小麦粉 | | エネルギー 826 kcal |
| | カレー南蛮 | 鶏肉 | | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ ねぎ | カレーパウダー(小麦なし・乳なし) でん粉 | | たんぱく質 30.0 g |
| | いかフリッター(2個) | いか | あおさ | | | 小麦粉 でん粉 砂糖 こめ粉 | 油 | 脂質 27.0 g |
| | ごま入り福神あえ | | | にんじん しそ | キャベツ だいこん なす れんこん しょうが | 砂糖 | ごま | 食塩相当量 2.8 g |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 9日(火) | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー 783 kcal |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも こんにゃく 砂糖 | 油 | たんぱく質 34.3 g |
| | アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮 | | かたくちいわし | | | 砂糖 | アーモンド | 脂質 20.1 g |
| | 即席漬け | | わかめ | | キャベツ きゅうり | 砂糖 | | 食塩相当量 2.4 g |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 10日(水) | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー 758 kcal |
| | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 みそ | わかめ | | ねぎ | じゃがいも | | たんぱく質 31.2 g |
| | さばの南蛮漬け | さば | | | しょうが ねぎ | でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | 脂質 24.7 g |
| | ごまびたし | | | こまつな にんじん | もやし | | ごま | 食塩相当量 2.6 g |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 11日(木) | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー 773 kcal |
| | 根菜汁 | さつま揚げ(魚) みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | じゃがいも こんにゃく | | たんぱく質 31.8 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖 でん粉 | | 脂質 20.7 g |
| | 切り干しナポリタン | ベーコン | | にんじん ピーマン | 切干しだいこん たまねぎ にんにく | 砂糖 | 油 | 食塩相当量 2.7 g |
| | ごまプリン | | 牛乳 | | | 砂糖 | ごま | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |



| | | | | | | | |
|------------------|---|-------------------|----------------|------------------------|--|--------------------------|--|
| 12日 (金) | わかめごはん チンゲンサイと ほたてのスープ | わかめ | チンゲンサイ にんじん | しめじ たまねぎ | 米 砂糖 | | エネルギー 822 kcal たんぱく質 27.9 g |
| | 春巻 | 豚肉 | にんじん | たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ | はるさめ 小麦粉 砂糖 米粉 | 油 豚脂 ショートニング | 脂質 29.9 g |
| | ビーフンソテー | 豚肉 | ピーマン にんじん | たけのこ きくらげ キャベツ もやし | ビーフン | 油 | 食塩相当量 3.7 g |
| | チーズ 牛乳 | チーズ 牛乳 | | | | | |
| 16日 (火) | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 801 kcal |
| | けんちん汁 | 豆腐 | にんじん | ねぎ だいこん ごぼう | じゃがいも こんにゃく | 油 | たんぱく質 26.8 g |
| | いわしの カリカリフライ(2本) | いわし | | しょうが | 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 パン粉(米粉) | 油 | 脂質 26.8 g |
| | ひじきの炒め煮 | 豚肉 打ち豆 | ひじき | にんじん さやいんげん | ごぼう | こんにゃく 砂糖 | 油 食塩相当量 2.3 g |
| あじさいゼリー 牛乳 | | 牛乳 | | ぶどう | 砂糖 | | |
| 17日 (水) | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 798 kcal |
| | じゃがいもの オイスターソース煮 | 生揚げ 豚肉 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | たんぱく質 28.9 g |
| | ぎょうざ(2個) | 豚肉 鶏肉 大豆 | にら | キャベツ たまねぎ しょうが | でん粉 砂糖 小麦粉 | 豚脂 油 | 脂質 25.4 g |
| | ごま入り塩昆布漬 牛乳 | | 昆布 寒天 牛乳 | キャベツ きゅうり | 砂糖 でん粉 | ごま ごま油 | 食塩相当量 2.4 g |
| 18日 (木) | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 810 kcal |
| | キーマカレー | 豚肉 大豆ミート | にんじん トマト | たまねぎ にんにく | じゃがいも カレールウ(小麦なし・乳なし) | 油 | たんぱく質 28.9 g |
| | アスパラと コーンのサラダ | | アスパラガス | キャベツ きゅうり とうもろこし | | 油 | 脂質 24.4 g |
| | 乾燥小魚 牛乳 | | かたくちいわし 牛乳 | | 砂糖 でん粉 | | 食塩相当量 2.9 g |
| 19日 (金) | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 788 kcal |
| | 新じゃがのみそ汁 | 生揚げ みそ | こまつな | えのきたけ | じゃがいも | | たんぱく質 29.8 g |
| | シイラフライ | しいら | | | 小麦粉 パン粉(小麦) | 油 | 脂質 24.8 g |
| | ごま入り 荳わかめのきんぴら 冷凍みかん 牛乳 | 豚肉 | くきわかめ | にんじん | ごぼう みかん | こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま | 食塩相当量 2.1 g |
| 22日 (月) | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 807 kcal |
| | ごま入りお魚ふりかけ | 削り節(魚) | のり | かぼちゃ | 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦 | ごま | たんぱく質 27.7 g |
| | トマトとたまごのスープ | 豆腐 卵 | | トマト にんじん | きくらげ レタス ねぎ | でん粉 | 脂質 29.1 g |
| | レバー入りメンチカツ | 豚肉 豚レバー | | | たまねぎ しょうが にんにく | パン粉(小麦) 砂糖 でん粉 | 油 食塩相当量 2.5 g |
| | 甘夏サラダ 牛乳 | | 牛乳 | | キャベツ きゅうり 甘夏みかん | | 油 |
| 23日 (火) | カレー味ごはん とり肉とあさりの クリームソース キャベツと コーンのサラダ メロン 牛乳 | あさり 鶏肉 白いんげん豆 | チーズ 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし メロン | 米 ホワイトルウ(小麦) 油 | エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g |
| | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 749 kcal |
| | 沢煮わん | 豚肉 | にんじん | えのきたけ ごぼう ねぎ たけのこ | はるさめ | | たんぱく質 30.3 g |
| | さわらの照り焼き | さわら | | | 砂糖 でん粉 | | 脂質 20.5 g |
| たくあんあえ | | | | きゅうり キャベツ だいこん | 砂糖 | 食塩相当量 2.3 g | |
| 豆乳プリン 牛乳 | 豆乳 | 牛乳 | | | 砂糖 | ショートニング | |
| 25日 (木) | コッペパン | | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | エネルギー 771 kcal |
| | 野菜スープ | 白いんげん豆 ベーコン | | にんじん | たまねぎ セロリー | じゃがいも | たんぱく質 32.3 g |
| | ハンバーグの トマトソース | 鶏肉 豚肉 大豆ミート | | トマト | たまねぎ | 砂糖 でん粉 | 豚脂 脂質 27.9 g |
| | アスパラと コーンのソテー 牛乳 | | 牛乳 | アスパラガス | とうもろこし キャベツ | 油 | 食塩相当量 4.1 g |
| 26日 (金) | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 784 kcal |
| | わかめとあさりのスープ | あさり 豆腐 | わかめ | こまつな | ねぎ もやし えのきたけ | | たんぱく質 30.7 g |
| | 豚肉と大豆の揚げ煮 | 豚肉 大豆 | | にんじん さやいんげん | しいたけ | でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく | 油 脂質 23.4 g |
| アップルシャーベット 牛乳 | | 牛乳 | | りんご | 砂糖 | 食塩相当量 2.7 g | |
| 29日 (月) | マーボー丼(ごはん) | | | | 米 | | エネルギー 792 kcal |
| | マーボー丼(具) | 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ | | にら | ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 たんぱく質 33.6 g |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし きゅうり | はるさめ 砂糖 | ごま油 脂質 22.8 g |
| | すいか 牛乳 | | 牛乳 | | すいか | | 食塩相当量 2.5 g |
| 30日 (火) | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 789 kcal |
| | もずくとたまごのスープ | 卵 豆腐 | もずく | | ねぎ えのきたけ | でん粉 | たんぱく質 32.0 g |
| | 魚と大豆の チリソース煮 | たら 大豆 | | ピーマン | たまねぎ にんにく しょうが | でん粉 砂糖 | 油 ごま油 脂質 26.2 g |
| | 風味漬け 牛乳 | | 牛乳 | | キャベツ きゅうり しょうが | | 食塩相当量 2.9 g |
| 新潟市の基準値 | | エネルギー 800 kcal | たんぱく質 30.0 g | 脂質 24.9 g | 食塩相当量 2.5 g | | |



6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

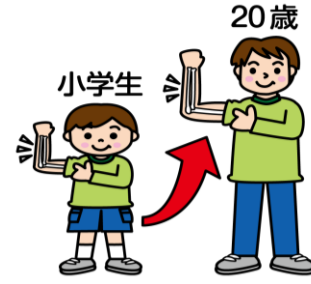


給食にはどうして牛乳が出るの?



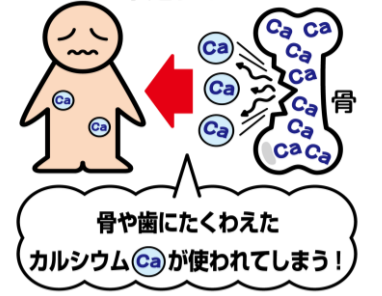
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると...



エネルギーが足りない!



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。