



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						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
					魚・肉・たまご 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
17 月	ごはん	MILK	けんちん汁 絹生揚げのねぎみそだれ (小2個、中3個) 野菜のひき肉炒め	国産大豆で作られた絹生揚げに特製ねぎみそだれをかけます。大豆製品は、カルシウムが豊富です。	とりにく あぶらあげ とうふ みそ きぬなまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん こんにやく ながねぎ しらたき のざわなづけ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	こめあぶら		588	733
18 火	ごはん (雪白舞)	MILK	濃竹たけのこ汁 にじますのガーリックソース 梅肉あえ さくらんぼ (2個)	地域食材の日 山ノ内周辺でとれた食材たっぷりの地域食材の日。今回は、雪白舞、にじます、たけのこ、さくらんぼ等です。	さばみずじ とうふ みそ にじます かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり うめ さくらんぼ	こめ さとう			533	651
19 水	食パン	MILK	切干大根のスーフ お豆のドライカレー こんにやくわかめサラダ	ドライカレーにゆでた長野県産大豆を入れることで、栄養価がグーンとアップします。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 サラダこんにやく キャベツ きゅうり	たまねぎ えのき きりほしだいこん	しょくパン こめあぶら		594	723
20 木	ごはん	MILK	きのこ汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 糸寒天のサラダ	ヒシオたすべジ献立 きのこや豚肉、凍り豆腐や糸寒天等、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 ぶたにく こおりとうふ	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 しょうが きゃべつ 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		582	708
21 金	コッパン	MILK	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。レシピを参考にお家でも作ってみてくださいね。	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 きりほしだいこん	しょくパン 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	781
24 月	ごはん	MILK	肉みそビーフスーフ 手作り春巻 昆布あえ	具を炒めて皮で巻いて...と、手間がかかる春巻。具だけでなく、調理員さんの愛情もたっぷり詰まっていますよ。	ぶたにく みそ	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 たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ さとう ビーフ はるまき でんぷん ひまわりあぶら こむぎこ	すりごま ごまあぶら ひまわりあぶら		571	-
25 火	ごはん	MILK	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すよ。	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	705
26 水	コッパン	MILK	鶏肉と白菜のスーフ ポークチャップ せん切りポテ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 いとかもまこ 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	コッパン こめこ じゃがいも さとう	こめあぶら ノエッグ マヨネーズ		589	717
27 木	ごはん	MILK	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か？	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	745
28 金	食パン	MILK	チキントマトスーフ 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、カレー粉入りの少しスパイスなタレをあえます。	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	747

毎年6月は「食育週間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
- および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

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

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