



農林水産省が出している『食育ピクトグラム』は、誰にでも分かりやすく食育の取組を紹介したものです。今月は特に左の5つの取組に注目して献立を考えました。(栄養教諭 中野裕美)

| 日 曜 | ひとくちメモ | 献 立 名 | | | 使 用 材 料 名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|------|--|--------------|-----|---|--|--|---|---------------|-----------|
| | | 主食 | 飲み物 | お か ず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 木 | 中国語で、ハンサンスーの「ハン」は「あえる」、「サン」は数字の3、「スー」は千切りという意味です。 | ごはん | 牛乳 | やさしいしょうまい ハンサンスー とうふのちゅうかに | 牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たんぱく なた 押し豆腐 | ごはん 米油 ラード でんぷん パン粉 春雨 さとう 小麦粉 ごま油 | ホールコーン にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ メンマ たら | 628 | 22.8 |
| 2 金 | 今日は18種類の食材が使われています。小学生のうちに、いろいろな食べ物食べられるようになるといいですね。 | ごはん | 牛乳 | あつあげのごまだれがけ いそまヨササラダ かきたまみそしる | 牛乳 厚揚げ のり 卵 みそ 大豆 | ごはん さとう ごま 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ほうれん草 | 654 | 23.7 |
| 5 月 | かみかみメニューです。よくかんで食べる食材(肉、ごぼう、メンマ、こんにやく)が入っています。 | むぎ ごはん | 牛乳 | セルフのかみかみどん あおのりポテト たまねぎのみそしる | 牛乳 豚肉 青のり 豆腐 みそ | ごはん 大麦 米油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも | ごぼう メンマ こんにやく ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ | 603 | 21.8 |
| 6 火 | 生のトマトを使った手作りのトマトソースです。上越市産のトマトもスーパーマーケットで見かける時期になりました。 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグトマトソース やさいとおまめのサラダ コーンオニオンスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 植物性たんぱく 青大豆 ベーコン | ごはん ラード でんぷん さとう 米油 じゃがいも | たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん ホールコーン クリームコーン | 630 | 22.8 |
| 7 水 | いわしのカリカリ焼きは、小さいいわしの頭と内臓を取って、骨ごと食べられるように加工されています。じゃがいもの衣がカリカリして、人気のメニューです。 | ゆで うどん | 牛乳 | わかめじる いわしのカリカリやき きりぼしだいこんと こまつなのサラダ | 牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ いわし | うどん さとう じゃがいも でんぷん 玄米粉 水あめ 米粉パン粉 なたね油 パーム油 米油 ごま油 | にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし 小松菜 切干大根 | 644 | 23.6 |
| 8 木 | *2年生保護者の皆様の給食試食会です。野菜が苦手でも「ゆかりあえは好き」という子どもが多く、どんな料理にも合う定番メニューです。 | ごはん | 牛乳 | いかのからあげ ゆかりあえ さわにわん | 牛乳 いか 豚肉 | ごはん でんぷん 米粉 米油 | しょうが キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ しらたき えのきたけ 長ねぎ | 601 | 25.3 |
| 9 金 | いつもの肉じゃがにカレー粉を入れるだけで、香りや辛味によって食欲アップが期待できます。 | ごはん | 牛乳 | しらすとひじきのつくだに いろどりあえ カレーにくじゃが | しらす干し こんぶ ひじき 花がつつお 牛 乳 豚肉 厚揚げ | ごはん さとう ごま ごま油 米油 じゃがいも | キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん | 621 | 24.6 |
| 12 月 | 給食では、和食や上越市の食材・郷土料理を積極的に取り入れています。めぎすのつみれは、能生のめぎすと塩のみで作ったものです。 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくとこうやどうふのあげに おひたし めぎすのつみれじる | 牛乳 豚肉 高野豆腐 めぎす みそ | ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも | キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ | 642 | 27.8 |
| 13 火 | チリコンカンには、不足しがちな野菜がたくさん入ります。野菜を十分に食べることは、体調を良好に保つことにつながります。 | コッペパン | 牛乳 | チリコンカン コールスローサラダ とうにゅうコーンチャウダー | 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ベーコン いんげん豆 無調整豆乳 | パン 米油 パン粉 じゃがいも 米粉 | にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ | 605 | 27.7 |
| 14 水 | 箸を正しくもって食べることが出来ますか？ 毎日、練習することが大切です。 | ゆでちゅう かめん | 牛乳 | やさしいしょうラーメン ぎょうざ わかめのちゅうかあえ | 牛乳 豚肉 鶏肉 植物性たんぱく 大豆 なた わかめ | 中華めん 米油 さとう 豚脂 でんぷん 小麦粉 ごま油 | にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ たら ホールコーン | 612 | 24.6 |
| 15 木 | 福井県のカツ丼はトンカツを卵でとじたものではなく、トンカツにソース味のタレをかけて、ご飯にのせます。 | ごはん | 牛乳 | セルフのソースかつどん うめあえ あぶらあげのみそしる | 牛乳 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ 打ち豆 みそ | ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 さとう | キャベツ きゅうり にんじん 梅肉 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ | 633 | 24.1 |
| 16 金 | 福井県のサバはとてもおいしく、昔は京都まで徒歩で運ばれていたそうです。給食では焼いたサバに、しょうが醤油をかけた「焼きさば」です。焼きそばではありませんよ。 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日献立:福井県・おかわり編】 やきさば きりぼしだいこんチャブチエ みそけんちんじる | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ | ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも | しょうが 切干大根 にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン にんにく ごぼう こんにやく 長ねぎ | 642 | 27.8 |

| 日 曜 | ひとくちメモ | 献 立 名 | | 使 用 材 料 名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | |
|------|--|----------------|-----|---|------------------------------------|--|---|-----------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | お か ず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | 体の調子を整えるもの |
| 19 月 | 「キムチ」「トック」は韓国でよく食べられている食材です。「トック」は韓国の餅で、炒め物に入れるときは「トッポギ」と呼ばれます。 | ごはん | 牛乳 | セルフのぶたキムチどん じゃがいものサラダ トックスープ | 牛乳 豚肉 みそ なると | ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも トック | しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら きゅうり ホールコーン にんじん メンマ 長ねぎ | 624 | 22.9 |
| 20 火 | アジは、日本で昔からよく食べられている魚です。アジの旬は6月、7月と冬ですが、ほぼ一年中楽しめるのが特徴です。 | ごはん | 牛乳 | あじのみそマヨやき ひじきとだいずのいために もやしのみそしる | 牛乳 あじ みそ ひじき さつまあげ 大豆 豆腐 油揚げ | ごはん ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう | にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ もやし 長ねぎ | 623 | 27.7 |
| 21 水 | 家族と一緒に、食事を楽しんでいますか？ 家族との食事は、食や生活の基礎を習得する機会にもなります。給食も楽しい話題の1つになるとうれいいます。 | ソフトめん | 牛乳 | ビーンズミートソース くきわかめのサラダ あじさいセリ | 牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ | ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油 水あめ さとう | にんにく たまねぎ セロリー にんじん エリンギ トマト もやし きゅうり ホールコーン ぶどう | 682 | 27.0 |
| 22 木 | 給食のご飯量は、一人一人の身長・体重から、必要な量を計算して出しています。食べられる量に個人差はありますが、今の体に合ったご飯量を覚えてほしいと思います。 | ごはん | 牛乳 | ホッケのてりやき わふうマヨサラダ とんじる | 牛乳 ホッケ 青大豆 豚肉 豆腐 みそ 大豆 | ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう 長ねぎ | 631 | 28.5 |
| 23 金 | 小学生の皆さんが食べ物を無駄にしないためにできることは、何でしょうか？ 見た目に残すのではなく、一口試してみることも、とても良い取組ですね。 | ごはん | 牛乳 | あつあげとぶたにくの しおこうじのため ローストカレーポテト にらたまスープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 かまぼこ | ごはん ごま油 でんぷん じゃがいも 米油 | にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ にら | 634 | 23.2 |
| 26 月 | 【26~30日：歯と口の健康週間】 よくかまず早く食べる生活習慣は、肥満につながり、糖尿病などの病気になりやすいことが分かっています。 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくのにんにくしょうゆかけ きゅうりのごまふうみあえ なすとあつあげのみそしる | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ | ごはん 米粉 ごま油 ごま じゃがいも | にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ なす | 612 | 24.8 |
| 27 火 | 牛乳1本（200ml）には、227mgのカルシウムが含まれています。牛乳を含めて、1日に必要な50%のカルシウムを摂取できるように、メニューを考えています。 | こめこのこ くとうパン | 牛乳 | オムレツワインソースかけ やさいとツナのソテー とりだんごのスープ | 牛乳 卵 ツナ 鶏肉 植物性たんぱく | こめ粉パン 黒さとう さとう 米油 なたね油 でんぷん じゃがいも | にんにく にんじん キャベツ フロッコリー たまねぎ エリンギ しょうが | 606 | 26.4 |
| 28 水 | ガバオライスはタイ料理です。「ナンブラー」という調味料が入るのが特徴ですが、クセが強いので今回は使用せず、野菜をたっぷり入れて、食べやすく仕上げました。 | ごはん | 牛乳 | セルフのガバオふうライス マカロニサラダ わかめスープ | 牛乳 豚肉 大豆 なると 豆腐 わかめ | ごはん 米油 ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ ピーマン 赤ピーマン エリンギ しょうが にんにく にんじん フロッコリー ホールコーン | 623 | 24.7 |
| 29 木 | 上越市で収穫したキャベツがたっぷり入ったみそ汁です。いつも使っている味噌も上越市の味噌屋さんで作られたものです。 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 ますのしおこうじやき ごもくきんぴら キャベツのみそしる | 牛乳 さくらます さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ | ごはん じゃがいも ごま油 さとう | にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ | 606 | 26.3 |
| 30 金 | まぐろ（ツナ）は小さい魚を食べて育ち、小さい魚はプランクトンを食べて育ちます。私たちは、まぐろだけではなく、もっと小さな魚の命をいただいで生きていると言えます。「いただきます」のあいさつを大切にしたいですね。 | むぎ ごはん | 牛乳 | ツナコーンカレー こんにゃくサラダ | 牛乳 ツナ わかめ | ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ こんにゃく | 611 | 17.9 |

一食平均エネルギー：626 Kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：17.0 g 食塩：2.0 g
 ☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

***6月15日(木)「食育の日献立～給食で日本を旅しよう～」**

今月は福井県です。16日のおかわり編もお楽しみに！

***6月29日(木)「ふるさと献立」**

上越産のキャベツと、上越市内の味噌屋さんで作られた塩こうじを使った献立です。



上越市の食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」