

6月



米沢市立窪田小学校

令和4年度 献立予定表

改訂版6月1日 家庭数

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆栄養量は児童1人1回あたりの基準量に基づいたものです。
 エネルギー：650kcal
 たんぱく質：21.1～32.5g

献立名		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	ひとくろ 一口メモ
1	水 とりにく鶏肉のごま照り焼き 山菜の五目煮 キャベツのみそ汁	とりにく鶏肉・鶏肉・にしん 牛乳・鶏肉・にしん 高野豆腐・油揚げ・みそ	ごはん・ごま・油	わらび・みず・なめこ・ふき・人参 たけのこ・さやえんどう・キャベツ 干しいたけ・こんにゃく・玉ねぎ	歯と口の健康週間 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』で、歯や口の中の健康を見直すきっかけとなる一週間です。この機会に、 健康な歯を守る 。この大切さや正しい歯のみがき方、よくかんで食べることについて考えてみましょう。
2	木 じゃがいものチーズ煮 タンフォアタン 果物	じゃがいも・チーズ 牛乳・ベーコン・豚肉 卵・チーズ	パン・じゃがいも でんぷん	人参・玉ねぎ・グリーンピース・果物 コーン・干しいたけ・ほうれん草	
3	金 かつおの揚げ煮 かぶのみそ汁 おかひじきのからしあえ	かつお・かつお・油揚げ 牛乳・かつお・油揚げ うち豆・みそ	ごはん・でんぷん・油 さとう	おかひじき・キャベツ・きゅうり かぶ・かぶの葉	
6	月 いわし梅肉煮 青菜の炒り煮 もち入りすまし汁	いわし・梅肉煮 青菜の炒り煮 もち入りすまし汁	ごはん・白玉もち・油 さとう	梅・小松菜・こんにゃく・キャベツ 人参・干しいたけ・万能ねぎ	歯を強くする栄養素 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、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。また、加工食品(レトルト食品、冷凍食品など)にはカルシウムの吸収を邪魔するリン(リン酸塩)が多く含まれているので、摂りすぎには気をつけましょう。
7	火 チキンチキンごぼろ ゆかり漬け いらたま汁	チキンチキンごぼろ ゆかり漬け いらたま汁	ごはん・でんぷん・油 さとう	ごぼろ・キャベツ・きゅうり・梅 人参・にら	
8	水 かみかみドライカレー 青菜のスープ	かみかみドライカレー 青菜のスープ	ごはん・油	人参・玉ねぎ・ごぼろ・れんこん にんにく・コーン・チンゲン菜 マッシュルーム	
9	木 ウィンナー ツナサラダ マカロニスープ ジャム	ウィンナー ツナサラダ マカロニスープ ジャム	パン・マヨネーズ マカロニ・砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ・しめじ コーン	歯を強くする食べ物 大豆製品： 海藻類： きこの類：
10	金 やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。食育の日献立：地産地消「豚肉」「秘伝豆(青大豆)」を使っています。	やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。食育の日献立：地産地消「豚肉」「秘伝豆(青大豆)」を使っています。	ごはん・麦・さとう・油	人参・玉ねぎ・ねぎ こんにゃく・しょうが・えのきたけ	
13	月 鶏じゃが おかひじきの中華あえ 手作りふりかけ	鶏じゃが おかひじきの中華あえ 手作りふりかけ	ごはん・じゃがいも さとう・ごま油・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース こんにゃく・おかひじき・キャベツ きゅうり	
14	火 ソースかつ丼 真だくさん汁 ミニトマト	ソースかつ丼 真だくさん汁 ミニトマト	ごはん・小麦粉・パン粉 油・さとう	キャベツ・人参・ごぼろ・ねぎ こんにゃく・ミニトマト	
15	水 えびシューマイ スタミナ豚汁 米粉めんのおえ物 ふりかけ	えびシューマイ スタミナ豚汁 米粉めんのおえ物 ふりかけ	ごはん・小麦粉・ごま油 米粉めん	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり ごぼろ・ねぎ・しめじ・にんにく しょうが	
16	木 豚キムチ丼 みそかきたま汁	豚キムチ丼 みそかきたま汁	ごはん・油・でんぷん	白菜キムチ・キャベツ・しょうが 人参・にんにく・ねぎ	6月は食育月間 毎月19日は食育の日 毎月19日は食育の日 よねざわし かつこまつしよく つき 米沢市の学校給食では、月2回、地場産農産物を2品以上使用した「食育の日献立」を実施しています。 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？
17	金 酢豚 すまし汁	酢豚 すまし汁	ごはん・でんぷん・油 さとう	玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン 黄パプリカ・干しいたけ 万能ねぎ	
20	月 子持ちししゃもフリッター カレーきんぴら みそ汁	子持ちししゃもフリッター カレーきんぴら みそ汁	ごはん・小麦粉・油	ごぼろ・人参・こんにゃく・しめじ ねぎ	
21	火 スタミナ炒め 豆腐スープ 韓国のり	スタミナ炒め 豆腐スープ 韓国のり	ごはん・油・でんぷん 緑豆春雨	人参・玉ねぎ・キャベツ・にんにく しょうが・にら・しめじ・小松菜	
22	水 チキンカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	チキンカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん・じゃがいも バター・カレールウ	玉ねぎ・人参・にんにく・キャベツ きゅうり	地産地消コーナー さくらんぼ
23	木 サラダうどん オムレツ 中華スープ	サラダうどん オムレツ 中華スープ	パン・うどん・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・人参・もやし たけのこ・干しいたけ・ねぎ	
24	金 鮭のちゃんちゃん焼き ふりかけ もやしのソテー もずくのスープ	鮭のちゃんちゃん焼き ふりかけ もやしのソテー もずくのスープ	ごはん・さとう・油	キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・もやし・ねぎ	
27	月 さばみそ煮 梅かつおあえ じゃがいものみそ汁	さばみそ煮 梅かつおあえ じゃがいものみそ汁	ごはん・じゃがいも さとう	もやし・人参・きゅうり・小松菜 梅・玉ねぎ	
28	火 とりにく鶏肉のレモンソース じゃこ入りおひたし 麺とわかめのみそ汁	とりにく鶏肉のレモンソース じゃこ入りおひたし 麺とわかめのみそ汁	ごはん・玄米・でんぷん 油・さとう・麺	レモン・キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・ねぎ	
29	水 まーぼろ香る丼 わかめスープ	まーぼろ香る丼 わかめスープ	ごはん・緑豆春雨 ごま油	ねぎ・人参・たけのこ・しょうが にんにく・干しいたけ・万能ねぎ グリーンピース・もやし	
30	木 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「豚肉」「秘伝豆(青大豆)」を使っています。	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「豚肉」「秘伝豆(青大豆)」を使っています。	パン・オリーブ油 でんぷん	玉ねぎ・にんにく・パセリ・人参 えのきたけ・万能ねぎ・果物	