

**6月 給食献立表**  
(Aグループ)  
新潟市立山の下中学校

**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？



● **自分の健康のためにできること** .....

朝ご飯を食べる習慣を

ゆっくり、よくかんで

塩分のとりすぎに気を

● **食の未来のためにできること** .....

食べ物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(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	油	エネルギー 795 kcal
	ごま入りお魚ふりかけ	さば いわし かつお あじ	のり	かぼちゃ		小麦 じゃがいも でん粉 砂糖	ごま	たんぱく質 27.1 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 28.1 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 小麦粉	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(かんきつ)	砂糖	油	
2日(火)	ごはん					米	油	エネルギー 774 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 36.2 g
	ますの塩焼き アーモンドあえ 牛乳	ます		ごまつな	キャベツ	砂糖	アーモンド	脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g
3日(水)	ごはん					米	油	エネルギー 865 kcal
	キーマカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	小麦粉(小麦なし) 乳なし 油		たんぱく質 31.3 g
	アスパラとコーンのサラダ 乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし 牛乳	アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	脂質 45.3 g 食塩相当量 2.8 g
4日(木)	ごはん					米	油	エネルギー 751 kcal
	豆腐と小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		ごまつな	えのきたけ たまねぎ	でん粉	油	たんぱく質 33.4 g
	鶏肉のたつた揚げ	鶏肉		にんじん	しょうが 切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油	脂質 19.3 g
	切り干し大根のナムル かみかみグミ 牛乳	セラチン			ぶどう	砂糖 小麦粉		食塩相当量 2.2 g
5日(金)	ごはん					米	油	エネルギー 765 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん	えのきたけ 小ぼう ねぎ だけのこと	はるさめ		たんぱく質 32.2 g
	鯖の照焼き	さば			きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		脂質 22.5 g
	たくあんあえ ミルクデザート 牛乳		牛乳 加糖練乳 牛乳			砂糖		食塩相当量 2.2 g
8日(月)	ごはん					米	油	エネルギー 749 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		ねぎ しょうが ねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	油 小麦粉	たんぱく質 29.5 g
	あじの南蛮漬	あじ		ごまつな にんじん	もやし		油 小麦粉	脂質 20.5 g
	ごまびたし あじさいゼリー 牛乳		牛乳		ぶどう	砂糖	ごま	食塩相当量 2.6 g
9日(火)	ごはん					米	油	エネルギー 787 kcal
	じゃがいものオムライス煮	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 25.8 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	砂糖 小麦粉 でん粉	豚脂 油	脂質 25.7 g
	塩昆布あえ 牛乳		こんぶ 牛乳		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量 2.3 g
10日(水)	ごはん					米	油	エネルギー 783 kcal
	根菜汁	さつま揚げ(魚) みそ		にんじん	だいこん 小ぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	砂糖 小麦粉	たんぱく質 30.8 g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		にんじん ピーマン	しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 でん粉	油	脂質 21.5 g
	切り干し大根ナポリタン ごまプリン 牛乳	ベーコン	牛乳 加糖練乳 全粉乳 牛乳			砂糖	ごま	食塩相当量 2.5 g
11日(木)	ごはん					小麦 砂糖	ショートニング	エネルギー 752 kcal
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	たんぱく質 32.2 g
	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		脂質 26.0 g
	ハンバーグトマトソース アスパラとコーンのソテー 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	でん粉 砂糖	油	食塩相当量 4.2 g
12日(金)	ごはん					米	油	エネルギー 814 kcal
	ごま入り梅ふりかけ	かつお節(魚)	のり		うめ	でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま	たんぱく質 32.1 g
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		ごまつな	もやし	じゃがいも		脂質 26.9 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 米粉 でん粉	油	食塩相当量 2.5 g
	五目豆 牛乳 ごはん	だいず さつま揚げ(魚)	昆布 牛乳	にんじん	ごぼう ししいたけ	砂糖 こんにゃく		エネルギー 783 kcal

第1回定期テストのため給食はありません

16日(火)	もすくとたまごのスープ	卵 豆腐	もすく		ねぎ えのきだけ	でん粉		たんぱく質 32.1 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 25.4 g	
17日(水)	風味漬		牛乳		キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.9 g	
	カレー味ごはん	あさり 鶏肉	チーズ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しめじ	米	油 和什粉(小麦)	エネルギー 811 kcal	
18日(木)	とり肉とあさりのカレー	あさり 鶏肉	チーズ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しめじ	米	油 和什粉(小麦)	たんぱく質 31.9 g	
	キャベツとコーンのサラダ	白いんげん豆			キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 23.1 g	
19日(金)	メロン		牛乳		メロン			食塩相当量 2.4 g	
	牛乳		牛乳						
20日(土)	わかめごはん		わかめ			米 砂糖	油	エネルギー 776 kcal	
	チンゲンサイと鶏肉のスープ	鶏肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ			たんぱく質 26.1 g	
21日(日)	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	ショートニング 油 豚脂	脂質 25.6 g	
	ビーフンソテー	豚肉		にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ	ビーフン	油	食塩相当量 3.1 g	
22日(月)	牛乳		牛乳						
	ごはん								
23日(火)	新じゃがのみそ汁	生揚げ みそ		ごまつな	えのきだけ	米	油	エネルギー 798 kcal	
	白身魚のたつた揚げ	たら			しょうが	じゃがいも		たんぱく質 32.7 g	
24日(水)	ごま入りまわかめのきんぴら	豚肉	まわかめ	にんじん	ごぼう	でん粉	油 ごま油	脂質 24.8 g	
	冷凍みかん				みかん(かんきつ)	こんにゃく 砂糖	ごま	食塩相当量 2.1 g	
25日(木)	牛乳		牛乳						
	マーボー丼(ごはん)								
26日(金)	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	米	油	エネルギー 772 kcal	
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり すいか	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 30.7 g	
27日(土)	すいか					はるさめ 砂糖	ごま油	脂質 19.2 g	
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.4 g	
28日(日)	チキンライス	鶏肉			たまねぎ とうもろこし	米	油	エネルギー 775 kcal	
	ミネストローネ	白いんげん豆 ペーコン		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 31.1 g	
29日(月)	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でん粉	油	脂質 27.0 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 3.0 g	
30日(火)	牛乳		牛乳						
	ごはん								
31日(水)	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	米	油 ごま油	エネルギー 777 kcal	
	ポークシューマイ(2個)	鶏肉 豚肉 みそ 大豆粉			たまねぎ しょうが	パン粉(小麦) 砂糖 小麦粉 でん粉	豚脂 油	たんぱく質 28.8 g	
1日(木)	チャプチェ	牛肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油	脂質 20.7 g	
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.3 g	
2日(金)	ごはん								
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	米	油	エネルギー 763 kcal	
3日(土)	いわしのカリカリフライ(2本)	いわし			しょうが	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質 26.6 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	砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉	油	脂質 25.5 g	
4日(日)	牛乳		牛乳			こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.3 g	
	ゆでうどん								
5日(月)	カレー南蛮	鶏肉		にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	小麦粉	油 加-粉(小麦なし・ 乳なし)	エネルギー 826 kcal	
	いかフリッター(2個)	いか 短冊	あおさ			でん粉		たんぱく質 30.0 g	
6日(火)	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	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	脂質 41.0 g	
	牛乳		牛乳			砂糖	ごま	食塩相当量 2.8 g	
7日(水)	ごはん								
	わかめとあさりのスープ	あさり 豆腐	わかめ	ごまつな	ねぎ もやし えのきだけ	米	油	エネルギー 801 kcal	
8日(木)	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	砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	油	たんぱく質 33.2 g	
	チーズ		チーズ					脂質 26.8 g	
9日(金)	牛乳		牛乳					食塩相当量 3.1 g	
	ごはん								
10日(土)	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米	油	エネルギー 746 kcal	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし わかめ		キャベツ きゅうり	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 30.9 g	
11日(日)	即席漬					砂糖	アーモンド	脂質 18.3 g	
	牛乳		牛乳			砂糖		食塩相当量 2.7 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	



エネルギーが足りない!



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりととりましょう。

