



6月

(前半) 献立表

今月の食育目標

歯や骨を丈夫にしよう

令和8年度

軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
1月	ごはん					精白米		702 kcal	白玉粉に豆腐を混ぜた豆腐団子を汁の具にします。給食室で豆腐団子も手作りして、ひとつひとつ丸めます。
	いかのみりん揚げ	いか				片栗粉 三温糖	揚げ油	30.9 g	
	ポテトとえのきのサラダ	ツナフレーク		人参	キャベツ きゅうり えのき レモン汁	じゃがいも 上白糖	サラダ油	16.6 g	
	豆腐団子汁	木綿豆腐 みそ		人参	大根 白菜 しめじ 長ねぎ	白玉粉		2.3 g	
	牛乳		牛乳						
2火	ごはん					精白米		726 kcal	おかひじきのサラダです。海藻のひじきに似ていることから、名前が付きしました。シャキシャキした食感が特徴です。
	おかひじきのサラダ	ツナフレーク		おかひじき 人参	キャベツ コーン			23.0 g	
	チキンとしめじのカレー	鶏もも肉		人参	玉ねぎ しめじ りんごペースト	じゃがいも	サラダ油	2.8 g	
	牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 ヨーグルト		白桃缶 パイン缶 詰みかん缶				
3水	米粉パン					米粉パン		753 kcal	米粉を使ったパンです。パン屋さんが工夫を凝らして、美味しく焼き上げてくださっています。
	鶏肉のトマトソース煮	鶏もも肉 鶏むね肉	生クリーム	パセリ	玉ねぎ しめじ		サラダ油 バター	30.6 g	
	大根サラダ		乾わかめ	人参	きゅうり 大根	三温糖	いりごま	25.2 g	
	きのこのスープ	なると		人参	玉ねぎ エリンギ 白菜			3.7 g	
	牛乳		牛乳						
4木	ごはん					精白米		725 kcal	4日から10日は歯と口の健康週間です。今年の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。食べたら磨こう！
	豚肉とごぼうのかみかみつくね	豚ひき肉 木綿豆腐			ごぼう えのき 氷	片栗粉 上白糖		29.4 g	
	ごまネーズ和え	ツナフレーク		人参	きゅうり キャベツ		すりごま ノンエッグマヨ	26.3 g	
	玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき			2.0 g	
	牛乳		牛乳						
5金	ごはん					精白米		716 kcal	酢豚は中華料理のひとつですが、日本でつけられた名前。上海料理と広東料理にそれぞれ似たような料理があります。
	酢豚	豚もも肉		人参 ピーマン	たけのこ 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	揚げ油 ごま油	31.4 g	
	わかめと枝豆のサラダ	系かまぼこ	乾わかめ		えだまめ キャベツ		サラダ油	20.5 g	
	蛋花湯	たまご かに風味かまぼこ		こねぎ	干椎茸 玉ねぎ えのき	片栗粉		2.3 g	
	牛乳		牛乳						
8月	ごはん					精白米		707 kcal	6月は梅雨の季節です。蒸し暑く、ジメジメが続きます。食中毒が発生しやすい気温になります。手洗いを心がけましょう。
	やきとり丼の具	鶏もも肉 鶏むね肉 炒りたまご			えだまめ	中ざら糖		35.3 g	
	海藻ツナサラダ	ツナフレーク	海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり		ごま油 すりごま	22.6 g	
	大根のみそ汁	木綿豆腐 油揚げ みそ		人参 小松菜	大根 えのき			2.4 g	
	牛乳		牛乳						
9火	ごはん					精白米		750 kcal	豆あじをから揚げにしました。歯と口の健康週間に因んで、かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。
	豆あじの南蛮漬け	豆あじ			長ねぎ	片栗粉 三温糖	揚げ油	35.4 g	
	茎わかめの炒め煮	ちくわ 豚もも肉	茎わかめ	人参	干椎茸	つきこんにゃく 三温糖	サラダ油	22.8 g	
	呉汁	豚ひき肉 油揚げ 大豆 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	2.2 g	
	牛乳		牛乳						
10水	はちみつレモントースト				レモン汁	食パンはちみつ グラニュー糖	マーガリン	831 kcal	厚切り食パンをトーストします。トーストしたパンは、歯ごたえがあります。噛み応えのある食材を選んでください。
	こんにゃく寒天のサラダ		糸寒天	人参	きゅうり キャベツ	上白糖	ごま油	31.5 g	
	ポークビーンズ	豚もも肉 大豆		人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 三温糖 片栗粉	サラダ油	25.9 g	
	牛乳 小玉すいか		牛乳		小玉すいか			3.2 g	
11木	ごはん					精白米		724 kcal	雑節のひとつ「入梅」です。暦の上で、梅雨に入ることを示します。梅の実がなる時期なので梅を使います。
	豚肉と玉ねぎの梅肉炒め	豚もも肉		こねぎ	玉ねぎ しめじ 梅びしお	上白糖	サラダ油	31.9 g	
	磯香サラダ		刻みのり	ほうれん草 人参	もやし	上白糖	ノンエッグマヨ	22.5 g	
	あさりのみそ汁	木綿豆腐 あさり みそ	乾わかめ	人参	玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも		2.5 g	
	牛乳		牛乳						
12金	ソフト麺					ソフト麺		706 kcal	油で揚げた大豆は、しっかりした歯ごたえがあります。栄養豊富な大豆です。噛むことを意識して食べてください。
	大豆のかりかり揚げ	大豆 凍り豆腐				片栗粉 三温糖	揚げ油 いりごま	30.5 g	
	ダイコンサラダ	系かまぼこ かつお節		水菜	大根 コーン	上白糖	いりごま サラダ油	21.7 g	
	キムチうどん汁	豚もも肉 みそ たまご		人参 なら	もやし 干椎茸 白菜キムチ 長ねぎ	片栗粉	サラダ油	2.8 g	
	牛乳		牛乳						

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。(くだものは予定です)

6月 食育だより



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

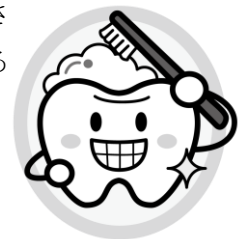
<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べ ましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------