

6月1日(木)の給食

865kcal 

献立

献立	材料
ガーリック ライス	米 豚ミンチ にんにく(生) コーン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう パセリ
豚肉ポテト	豚バラ肉 じゃがいも 小松菜 有塩バター 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 和風顆粒だし 塩・こしょう
アーモンド 和え	もやし にんじん さやいんげん アーモンド 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメ スープ	ブロッコリー 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ヨーグルト ゼリー	飲むヨーグルト アガー 砂糖 水 いちごソース



アーモンド の効果って
なに？



～アーモンドに含まれる豊富な栄養～

- ① ビタミンE が豊富！(ゴマの約300倍)
- ② 食物繊維 たっぷり(レタスの約9倍)
- ③ オレイン酸 たっぷり(ゴマの約1.8倍)

＜効果＞

アーモンドは、美容 のビタミンとも言われる ビタミンB₂ が豊富。
皮膚や髪を美しく保つのに効果があり、肌荒れやニキビの予防にも役立ち
ます。さらに、糖尿病予防にも効果があります。

＜デメリット＞

食べ過ぎると… 腹痛や下痢、便秘なども起こす恐れがあります。

なので 食べすぎには注意!!

明日から高校総体の為、
明日、来週の月曜日の給食はお休みです。

6月6日(火) の給食

579kcal



献

立



献立	材料
ごはん	米
豚肉のピリ辛炒め	豚肉もも 玉ねぎ ごま油 酒 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 豆板醤 砂糖
もやしのナムル	もやし 小松菜 にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま
梅おかか 和え	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 薄口しょうゆ かつおぶし 練り梅
みそ汁	大根 油揚げ 青ネギ 和風だし みそ
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



豚肉について

○豚肉とは、食肉にされる豚の肉。ポークとも呼ばれるが、ハンバーグなどの豚肉パティはポークパティなどと呼ばれる。

○100gあたりの栄養価

エネルギー	386kcal
脂質	35g
たんぱく質	19.74g
炭水化物	0.1g



○豚肉の部位

カシラ、ミミ、タン、ネック、肩ロース、肩肉、腕肉、スネ、豚足、ロース、中バラ、外バラ、ヒシ、モモ、外モモ、テールなどがある。

脚注

ライオン等の肉食動物は、E型肝炎やカンピロバクター菌に対する抵抗力を持っているが、人間は、それらの菌や毒に対する抵抗力がない。このため、古くから豚肉の生食は危険とされている。

日本での歴史

日本では弥生時代の遺跡から出土し当初、イノシシと思われていた骨が豚の骨だと判明した。石炭時代の遺跡からも豚の骨は出土している。(猪)は中国ではブタのことを指す)

6月7日(水)の給食



822 kcal

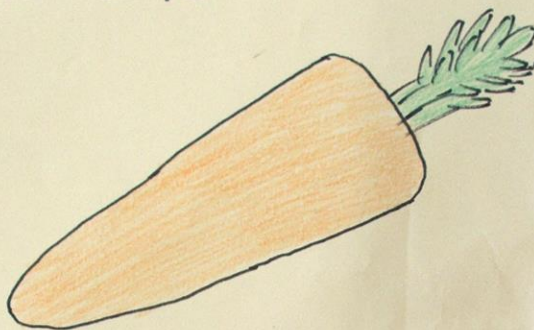
献立



献立	材料
ごはん	米
焼きナゲット	鶏ミンチ 木綿豆腐 塩・こしょう 薄力粉 酒 マヨネーズ にんにく 薄力粉 オイルスプレー ケチャップ 粉チーズ
グリーンポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー 枝豆 マヨネーズ 砂糖 塩・粒こしょう
小松菜の和え物	小松菜 にんじん しめじ 薄口しょうゆ 砂糖
卵スープ	白菜 ベーコン 卵 コンソメスープ 塩・こしょう
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



にんじん



○人参の栄養は何に効くか

・にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方を含んでいます。食物繊維は善玉菌の餌となり、善玉菌の増殖を促進させるため、腸内環境の改善も期待できます。「大腸の水分を吸収して便を増やす」「ぜんどう運動を促進させ便の排出をサポートする」などの効果があります。

○人参は1日何本まで?

・80gほどのMサイズが1本、200g程度のLサイズが1本。おおよそ半分で1日分を摂取できる。

6月8日(木)の給食



744kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のバターしょうゆ焼き	鮭 塩・こしょう 有塩バター 薄口しょうゆ さやいんげん コーン 油 塩こしょう
クリーム煮	じゃがいも ベーコン グリーンピース 有塩バター 薄力粉 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう
マカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	玉ねぎ しいたけ 青ネギ 和風だし みそ
ナタデココフルーツ	黄桃 パイン ナタデココ シロップ



モモ

中国原産。夏には水分が多く、甘い球形の果実を実らせる。未成熟な果実や種子にはアミグダリンという青酸配糖体が含まれる。中国では邪鬼を払う力があるとされていて、他にも長寿などを示すことになりお祝い事にも使われる。

6月9日(金)の給食

856 kcal



献

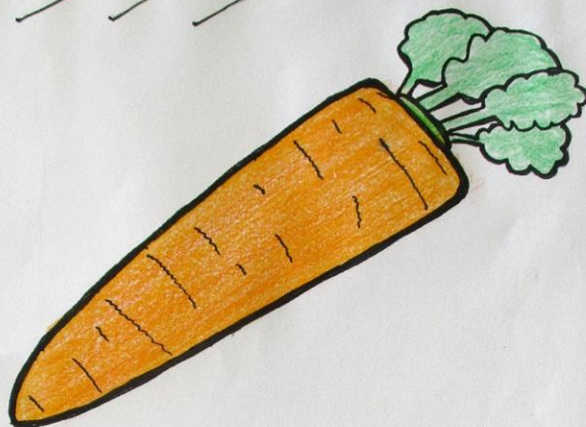
立



献立	材料
ごはん	米
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
ほうれん草とツナのごま和え	ほうれん草 にんじん えのき ツナ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
ジャーマンポテト	さつまいも ウインナー 枝豆 にんにく オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
中華スープ	もやし しめじ コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
豆乳プリン	調整豆乳 アガー 砂糖 水 黒蜜



ニンジン



1, 人参は体にいいのか?

人参は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌の増殖を促進させるため腸内環境の改善も期待できる。

2, ニンジンの良いところは?

ニンジンの栄養のβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めることに役立ちます!!

3, ビタミンAの効果

ビタミンAの吸収と働きビタミンAの主要な成分であるレチノールには、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高めたりする働きがある。



6月12日(月)の給食



829kcal

献

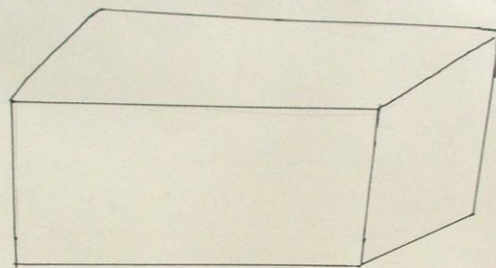
立



献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌煮	鯖 しょうが(生) 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 味噌
白菜とちくわの煮浸し	白菜 ちくわ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
ブロッコリーのツナコーンとえ	ブロッコリー もやし ツナ コーン 薄口しょうゆ 砂糖
けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ 大根 こんにゃく 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



豆腐って？



「畑の肉」とも呼ばれるほど、植物性たんぱく質が豊富。

消化・吸収が良く、必須アミノ酸をバランスよく含みます。

～ 豆腐の魅力 ～

1位…高タンパク質

2位…低カロリー

ダイエットにも効果あり。

6月13日(火)の給食



827kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
塩だれ チキン	鶏もも肉 片栗粉 油 長ねぎ ごま油 塩・こしょう 鶏ガラスープの素 レモン汁
ほうれん草 のソテー	ほうれん草 じゃがいも しめじ ベーコン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう
白菜のごま 和え	白菜 にんじん えのき 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
オニオン スープ	玉ねぎ クルトン コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
抹茶ぷりん	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 抹茶 水



ほうれん草

★品種

・東洋種…アワが少なく、お浸し向き

・西洋種…アワが強く、ソテー向き

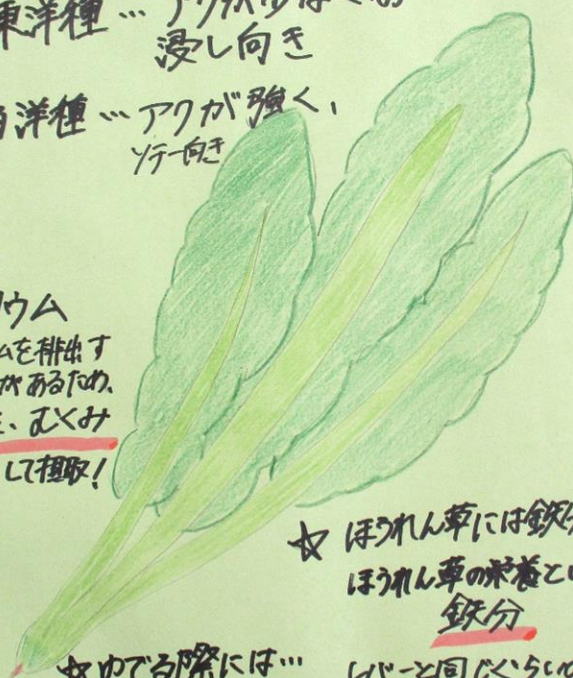
★カルウム

カルウムを排出する役目があるため、
高血圧、むくみ
対策として摂取!

★ほうれん草には鉄分豊富!
ほうれん草の栄養といえば…
鉄分

★ゆでる際には…
ゆでる時塩を入れて
ほうれん草の湯に入れ、
冷水にさらせば色鮮やか
な色になります!

レバーと同じくらいの鉄分が
含まれており、貧血防止に!!



6月14日(水)の給食

902 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
スタミナ炒め	豚バラ肉 玉ねぎ ピーマン にんじん ヤングコーン ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖
辛子和え	小松菜 かまぼこ もやし めんつゆ(2倍) からし
高野豆腐 の卵とじ	高野豆腐 ちくわ グリーンピース 卵 和風だし 薄口しょうゆ 酒・みりん
みそ汁	大根 ふ 青ネギ 和風だし みそ
フルーツの ヨーグルト 添え	みかん 白桃 黄桃 ヨーグルト 砂糖



玉ねぎについて



タマネギは、ヒガンバナ科ネギ属の多年草園芸上では一年草もしくは二年草として扱われる。

・玉ねぎは体に良く、疲労回復、不眠症改善、食欲増進、動脈硬化予防などさまざまな効用があるとされています。

・玉ねぎに含まれている硫化アリルには血をサラサラにしてくれる働きがあります。

6月15日(木)の給食



846kcal

献立



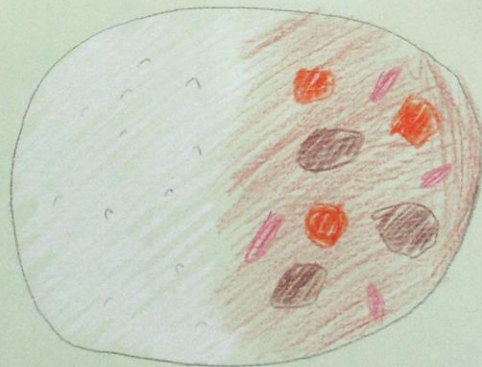
献立	材料
ごはん	米
カレー ライス	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油 おろししょうが おろしにんにく コンソメスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース
きゅうりと もやしの 酢の物	きゅうり もやし わかめ ちりめん 酢 薄口しょうゆ 砂糖
やみつき パプリカ	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ごま油 薄口しょうゆ
カフェオレ ゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



カレーライス

インド料理を元にイギリスで誕生し、
日本には明治時代に伝わり、日本で独
自に変化・発展した料理である。

「日本人の国民食」と呼ばれるほど人気がある。



6月16日(金)の給食



791kcal

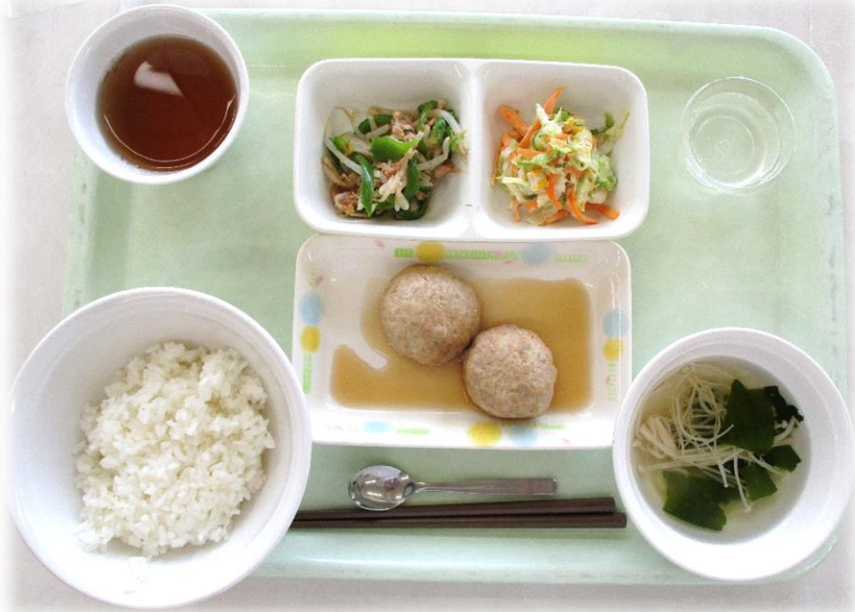


献

立



献立	材料
ごはん	米
れんこん つくね	鶏ミンチ れんこん おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 片栗粉
(タレ)	濃口しょうゆ みりん 和風だし 片栗粉・水
無限 ピーマン	ピーマン もやし ツナ かつおぶし めんつゆ 砂糖 ごま油
コールス ローサラダ	キャベツ にんじん コーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
すまし汁	えのき 長ねぎ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
すだち ゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



果肉の栄養成分といえば、ビタミンCやクエン酸が豊富です。すだちにはレモンの2倍ものクエン酸が含まれており、1個分の果汁で1日の摂取目安量をまかなえるほどの効果があります。ビタミンA、カリウム、カルシウムも多く、優秀な柑橘類の一つです。また、ミネラルの一つであるカリウムも多く含まれています。



6月19日(月)の給食

781 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ たけのこ 長ねぎ しいたけ グリーンピース ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ 甜麺醬 濃口しょうゆ 砂糖 豆板醬 片栗粉・水
小松菜の クルミ和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
春雨の 酢の物	春雨 きゅうり かにかま 酢 薄口しょうゆ 砂糖
アセロラかん	アセロラジュース 寒天 砂糖 水



しいたけ

栄養成分(100g)

カロリー 174
脂質 0.4mg
カリウム 280mg
炭水化物 4.9g

選び方

・かさの開き具合が6~8割程度で肉厚。
・軸は短めで太く、裏側りのひたがきれいな白

由来

椎(シイ)の倒木などに発生したため

効能

・高血圧予防
・心筋梗塞予防
・脳梗塞予防
・動脈硬化予防
・便秘改善
・がん予防



収穫量

1位. 徳島県
2位. 北海道
3位. 岩手県
4位. 群馬県
5位. 秋田県

保存方法

ひたを上にしてキッチンペーパーで包み、冷蔵保存。
2,3日なら常温OK!
冷凍することでもうま味成分が出て味がよくなる!!

70℃情報

生しいたけをかさを下にし、30分ほど日光にあてるとビタミンDがふえうま味が増します

献立

A top-down view of a Japanese school lunch (bento) served on a light green tray. The meal consists of several components: a large white bowl filled with fluffy white rice; a white bowl of miso soup containing soft tofu and green onions; a white bowl of clear soup with a light brown broth; a small white bowl of pink pickled vegetables; a rectangular white dish with a piece of grilled salmon; a small white dish of mixed vegetables including carrots and green beans; and another small white dish of broccoli and potatoes. A silver spoon and a pair of dark wooden chopsticks are placed at the bottom of the tray.

- ・なめこのぬめりはなめこの代表する栄養素で、『ムチン』と呼ばれる糖たんぱく質です。
- ・なめこのメリット!!
 - ・免疫力のアップ分
 - ・腸内環境を整える
 - ・むくみ予防
 - ・血圧の上昇を防ぐ
- ・美肌効果など

6月21日(水)の給食



798 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
やみつき チキン	鶏もも肉 片栗粉 おろしにんにく ケチャップ 砂糖 みりん 濃口しょうゆ マヨネーズ 塩・こしょう
ナムル	きゅうり もやし きくらげ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
ごぼう サラダ	ごぼう にんじん ひじき 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
コンソメ スープ	ベーコン 玉ねぎ キャベツ コンソメスープ 塩・こしょう
フルーツ	パイン みかん



みかん

カロリー 44kcal

脂質 0.1g

炭水化物 12g

ビタミンC 35mg



? みかんはなぜオレンジなのか?

黄色い色素であるβクリプト
キサンチンによるものです。



? みかんはどこから来たのか?

原産地はインドのアッサム地方で
中国を経て日本に伝わった。

⚠ みかんの致死量 ⚠

約47000個のみかんを

一気食いすると×





献立



献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚バラ肉 白菜 キムチ ごま油 おろしにんにく キムチの素 濃口しょうゆ 砂糖 ごま
たこきゅうり の酢の物	きゅうり たこ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
おひたし	小松菜 にんじん 油揚げ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



白菜について



- ・ 風邪予防や免疫力アップに効果的のビタミンCが豊富に含まれている。
- ・ アブラナ科アブラナ属の二年生植物であり中華料理の代表的な野菜の一つ。
- ・ 旬の時期は11月～2月頃

6月23日(金)の給食

76/kcal



献立



献立	材料
ツナと油揚げ の炊き込み	米 油揚げ ツナ 薄口しょうゆ みりん 酒・塩 和風顆粒だし 三つ葉
	
夏野菜の そぼろ炒め	豚ミンチ なす ピーマン にんじん 油 濃口しょうゆ みりん・酒 砂糖 片栗粉・水
キャベツの おかか和え	キャベツ えのき もやし かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	さつまいも かいわれ大根 和風だし みそ
みるくプリン	牛乳 アガー 砂糖 水 ブルーベリーソース



ピーマン



ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。

ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防いだり、体内でコラーゲンの生成を助け、シワやたるみを防ぐなど美肌効果の高い栄養素です。

抗酸化作用も抜群！β-カロテン、ビタミンEも含む。

ピーマンの苦味の正体は、ポリフェノールの一種「クエルシトリン」。ピーマンの渋味になる成分で、ピーマン特有の香り成分「ピラジン」と混ざることによって独特の苦味を発生します。

クエルシトリンには、高血圧の予防、抗うつ作用、血流改善などの効果が期待できます。

6月26日(月)の給食



669kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鮭のちゃん ちゃん焼き	鮭 塩・こしょう キャベツ 玉ねぎ しめじ 油 味噌 酒 みりん 砂糖
紅白なます	大根 にんじん 油揚げ 酢 砂糖 塩
ブロッコリー のサラダ	ブロッコリー 白菜 コーン 塩昆布 薄口しょうゆ
すまし汁	花麩 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ミックスかん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水



ブロッコリー



多く含まれる栄養成分

・カリウム ・ビタミンK
・ビタミンC ・β-カロテンなど

食べるとどんな効果がある？
血液中の脂質を酸化から防ぎ、血管の健康を維持する効果が期待できる。



「栄養を逃さない調理のコツ」

- ① 新鮮なうちに調理する
- ② 大きめに切り分ける
- ③ 加熱時間と冷却方法に注意する
- ④ 短時間で茹でる

出荷ランキング

- 👑 長野県
- 👑 福島県
- 👑 北海道
- 👑 新潟県
- 👑 埼玉県

6月27日(火)の給食

714 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
鶏の南蛮漬け	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ 和風だし 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ちくわの きんぴら	ちくわ ピーマン にんじん ごま油 砂糖 濃口しょうゆ 酒
キャベツの ツナ和え	キャベツ きゅうり ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん風調味料
みそ汁	木綿豆腐 油揚げ わかめ 和風だし みそ
杏仁プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



ピーマン

ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。
ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを
防いだり、体内でコラーゲンの生成を助け、シワやたるみを
防ぐなど美肌効果の高い栄養素です。



ピーマンの選び方
・鮮やかな緑色をして
いるもの！
・表面にハリとツヤが
あるもの！
・肉厚なもの
1週間程度を目安に
使い切るのがおすすめ！

ビタミンC以外にも、
ピーマンに含まれる栄養

生活習慣病予防にも、
β-カロテン

β-カロテンは体内で
必要に応じてビタミンAに
変換されます。ビタミンAは
目の機能、皮膚や粘膜の
健康を保つために
必要なビタミンで、粘
膜のダメージを回復
する効果や免疫力を
高める効果がありま
す。

血液サラサラ効果！
ビタミン

ピーマンの独特の
青臭い香りはビタミン
によるものです。血液
をサラサラにする効果
が期待できること
から、心筋梗塞や
脳梗塞の予防に
効果が期待できると
言われています。

むくみの解消に、
カリウム

カリウムは体の水分
バランスを保つ働きや
ナトリウムを排出して
正常な血圧を保つ働
きがあり、高血圧予防に
効果が期待できます。
また、体内の余分な塩
分を排出することから
むくみの解消にも
効果があります。

毛細血管を丈夫にする、
アスパラギン

アスパラギンはポリ
フェノール一種で、体内
でビタミンEのような作
用をすることからビタ
ミン様物質と呼ばれて
います。体内でビタ
ミンCの呼吸を
助ける働きがありま
す。また、毛細血管を
丈夫にする働きがある
ことから、高血圧
予防や出血の予防
にも効果が期待でき
ると言われています。

6月28日(水)の給食



781kcal

献

立



献立	材料
ごはん	米
豚と野菜の 生姜炒め	豚もも肉 もやし にんじん ニラ 油 おろししょうが 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ブロッコリー と青菜のご ま和え	ブロッコリー 小松菜 すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
スパゲティ サラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり ハム マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	なす 玉ねぎ 和風だし みそ
白玉団子	白玉 きなこ 砂糖 塩 黒蜜



ブロッコリーについて

ブロッコリーは、アブラナ科アブラナ属の緑黄色野菜。花蕾を食用とするキャベツの一種がイタリアで品種改良され現在の姿になったとされる。和名はハナヤサイ、ミドリハナヤサイ。カリフラワーとブロッコリーはキャベツ変種で生育初期の見分けは難しい。単位は「株」である。地中海沿岸の原産。

6月29日(木)の給食

717kcal.



献

立



献立	材料
三色丼	米 鶏ミンチ 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 卵 和風だし 塩・砂糖 枝豆
かぼちやの煮物	かぼちや いんげん 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
和風梅和え	小松菜 もやし 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
きのこのお吸い物	しめじ えのき 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
アップルポンチ	みかん パイナップル リンゴジュース



小松菜



花言葉は....
『小さな幸せ』

疲労回復や免疫力を
高める **カロテン**や
ビタミンCが多い。
健康に役立つ
カルシウムも！

▽野菜の中でトップ▽

— おいしい小松菜の選び方 —

緑色が濃く
鮮やかなもの

葉の太さが
そろっているもの

太しがり
した茎のもの



6月30日(金)の給食

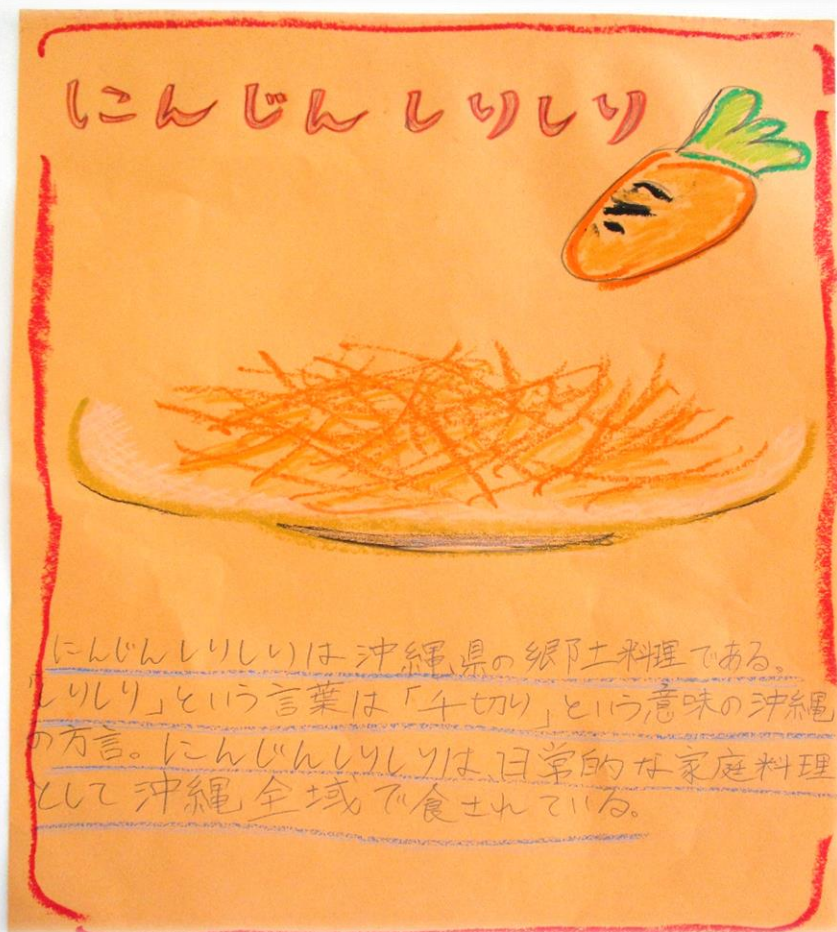


691kcal



献立

献立	材料
ごはん 鶏つくね	米 鶏ミンチ 玉ねぎ しいたけ おろししょうが 酒・片栗粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
にんじん しりしり	にんじん 玉ねぎ ツナ 油 塩・こしょう 和風顆粒だし みりん 薄口しょうゆ
ナムル	青梗菜 もやし ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう おろしにんにく
白菜の スープ	白菜 ベーコン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
グレープフ ルーツゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水



本日で
一学期の集団給食は終了です

