令和2年度　　６ 月分　**学校給食予定献立表**

＜食育目標：よく噛んで食べよう＞

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 中/高	アスリート	カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 中/高	アスリート	主な材料 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (月)	＜ベジマンデー献立※ダイエタリービーガン食＞ ごはん　牛乳　厚揚げのみそ田楽 きんぴらごぼう　かぼちゃと豆のみそ汁	873 30.9 24.7	1129 36.9 28.1	528 4.3 3.0	604 5.3 3.7	牛乳　豆腐 大豆　凍豆腐 白花豆　みそ	しらたき　しょうが ごぼう　長ねぎ　人参　小松菜 レンコン　いんげん かぼちゃ　玉ねぎ	米油　きび砂糖 白ごま　でん粉 ごま油　米 じゃがいも
2 (火)	ごはん　牛乳　イタリアン照焼きチキン ひじきとベーコンの炒め物　トマトスープ フルーツ杏仁	851 40.0 23.9	1206 54.3 29.7	528 3.8 2.9	692 6.9 3.7	牛乳　とり肉 チーズ　ひじき ベーコン　大豆	にんにく　キャベツ　ほうれん草　セロリ さやえんどう　ピーマン　玉ねぎ パイナップル　みかん　赤ピーマン　トマト 黄桃　白桃　とうもろこし　人参	米　きび砂糖 米油　玄米パスタ オリーブオイル　じゃがいも
3 (水)	ごはん　牛乳　ホキのから揚げ甘酢あん ゆかりあえ　呉汁	822 34.2 22.1	1075 42.9 25.4	473 3.4 2.8	551 4.3 3.4	豆腐　牛乳 ホキ　大豆 ぶた肉　油揚げ みそ	大根　人参　赤しそ こんにゃく　玉ねぎ みつば　枝豆　小松菜　長ねぎ きゅうり　しょうが	じゃがいも　米 でん粉　米油 きび砂糖
4 (木)	＜かみかみ献立＞かおりごはん　牛乳 いかのコロコロ揚げ　肉じゃが　小魚 切干大根とわかめの中華あえ	910 36.6 25.1	1197 45.4 29.6	454 3.0 3.3	514 4.1 4.0	牛乳　凍豆腐 イカ　チーズ わかめ　ぶた肉 かたくちいわし　大豆	長ねぎ　人参　キャベツ ミニトマト　切干大根 いんげん　きゅうり 玉ねぎ　青しそ　しらたき	米　かおり 米粉　米油 ごま油　きび砂糖 じゃがいも
5 (金)	バターコーンライス　牛乳 野菜コロッケ　ブロッコリーのおかかあえ 豆乳スープ　タンドリーチキン	853 29.5 26.2	1215 45.8 33.2	461 6.6 2.3	498 7.8 3.7	バター　牛乳 とり肉　ヨーグルト かつお節　ベーコン 豆乳　青大豆	とうもろこし　パセリ　もやし キャベツ　にんにく ブロッコリー　グリーンピース 玉ねぎ　人参　ぶなしめじ	米　オリーブオイル 米油　きび砂糖 米粉　じゃがいも
8 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ ごはん　牛乳　納豆　厚焼玉子　おひたし ひじきの炒め煮　みそけんちん汁	823 33.1 26.0	1044 38.4 28.9	579 7.9 3.5	630 9.3 4.1	生揚げ　豆腐 牛乳　卵　大豆 かつお節　納豆 ひじき　さば　みそ	人参　いんげん 大根　長ねぎ こんにゃく　エリンギ ほうれん草　もやし	米　米油 きび砂糖　さといも ごま油
9 (火)	ごはん　牛乳 豚肉と大根の煮物　きびなごフライ 小松菜ときのこの磯香あえ　あさりのみそ汁	830 35.4 26.6	1125 45.8 33.2	512 6.5 3.2	615 8.5 4.0	牛乳　ぶた肉 うずら卵　きびなご あさり　わかめ 豆腐　のり　みそ	大根　長ねぎ　ほうれん草 しょうが　小松菜 もやし　ぶなしめじ	米　米油 きび砂糖　じゃがいも
10 (水)	ごはん　牛乳　鮭のみそマヨネーズ焼き 切り昆布の油炒め　なめこ汁 河内晩柑　旬の食材　米粉揚げ餃子	851 37.5 25.0	1190 44.1 35.1	540 3.9 2.9	642 5.1 3.7	牛乳　秋鮭 チーズ　ぶた肉 生揚げ　豆腐 昆布　大豆　みそ	レモン　玉ねぎ　パセリ　いんげん たけのこ　にら　キャベツ にんにく　しょうが　河内晩柑 なめこ　ごぼう　小松菜　長ねぎ	米　米油 白ごま　きび砂糖 じゃがいも　米粉 でん粉　もち粉
11 (木)	ごはん　牛乳　鶏肉のあっさり煮 ブロッコリーのごまソースあえ ほうれん草のみそ汁	816 36.1 24.5	1105 49.9 30.2	509 3.9 3.5	598 5.1 4.2	牛乳　とり肉 豆腐　油揚げ みそ	しょうが　にんにく 小松菜　ブロッコリー キャベツ　人参 ほうれん草　玉ねぎ	米　きび砂糖 白ごま　じゃがいも
12 (金)	ごはん　牛乳　かつおの揚げびたし 凍豆腐カレー炒め　豚汁 ポテトとお米のささみカツ	880 38.5 26.0	1221 52.9 32.8	479 3.8 2.7	566 5.0 3.7	とり肉　ウィンナー 凍豆腐　ぶた肉 豆腐　牛乳 カツオ　大豆	人参　長ねぎ　しらたき 切干大根　いんげん こんにゃく　玉ねぎ 大根　しょうが	米油　きび砂糖 じゃがいも　米 でん粉　白ごま 米パン粉
15 (月)	＜ベジマンデー献立※ダイエタリービーガン食＞ ベジ中華丼　牛乳　ベジかき揚げ ゆばこんにゃくスープ　かぼちゃプリン	786 18.3 21.3	1011 22.6 23.4	395 3.2 2.7	458 3.9 3.2	牛乳 豆乳	エリンギ きくらげ　白菜　しょうが　にんにく こんにゃく　にら　玉ねぎ　いんげん とうもろこし　たけのこ　人参 かぼちゃ　ぶなしめじ	米　米油 でん粉　ごま油 チンゲン菜 米粉　かぼちゃプリン もやし　長ねぎ 干しいたけ
16 (火)	ごはん　牛乳　ほっけの一夜干し 金時豆と豚肉のみそ煮込み すまし汁　あん団子　和菓子の日	898 42.4 20.8	1210 51.3 23.7	404 3.4 2.3	470 4.6 2.8	ぶた肉　さつま揚げ 金時豆　とり肉 豆腐　ほっけ　なると あずき　牛乳	にんにく　長ねぎ 人参　いんげん えのきたけ　ほうれん草	米　米油 きび砂糖　白玉だんご さとう
17 (水)	ごはん　牛乳　チキンのバジル焼き 枝豆サラダ　野菜スープ さくらんぼ　旬の食材　オムレツ	891 33.8 36.3	1202 44.2 45.1	397 2.9 2.1	550 5.1 2.8	牛乳　卵 まぐろフレーク　ベーコン とり肉	枝豆　人参　切干大根 にんにく　キャベツ セロリ　バジル　玉ねぎ　パセリ とうもろこし　さくらんぼ	米　白ごま オリーブオイル
18 (木)	ツナごはん　牛乳　ミートボール甘酢あん ポパイサラダ　あおさのみそ汁	892 36.2 32.0	1208 47.4 40.2	527 4.4 3.7	631 5.9 4.8	まぐろフレーク　牛乳　大豆 とり肉　ハム 豆腐　あおさのり 牛肉　ぶた肉	人参　いんげん ブロッコリー　ほうれん草 もやし　にんにく とうもろこし　ねぎ	米　きび砂糖 米油　でん粉 白ごま　じゃがいも パン粉　小麦粉
19 (金)	＜世界の料理※インドネシア＞ ナシゴレン　牛乳　目玉焼き ブロッコリーのレモン醤あえ ソトアヤム　フルーツヨーグルト 世界へ意識を向けてみよう！	837 36.3 24.1	1085 44.0 27.3	366 3.0 2.2	397 3.8 2.7	とり肉　牛乳 卵　ヨーグルト	玉ねぎ　人参　みかん　キャベツ　しょうが マッシュルーム　ピーマン　バナナ 赤ピーマン　黄桃　にんにく ブロッコリー　パイナップル　レモン　もやし	米　米油 きび砂糖
22 (月)	＜ベジマンデー献立※ラクトオボベジタリアン食＞ ベジタコライス　牛乳　コンソメスープ　フルーツ杏仁 白身魚フライ　※アスリートはペスコベジタリアン食	816 26.4 18.9	1206 36.3 30.1	508 4.7 2.2	586 6.2 3.4	チーズ　ホキ 牛乳　ベーコン 大豆　金時豆 大福豆	レタス　人参　キャベツ　黄桃 セロリ　玉ねぎ　にんにく　白桃 しょうが　みかん　とうもろこし パセリ　トマト　パイナップル	米油　杏仁ゼリー 米　じゃがいも 米粉　でん粉 パン粉　水飴
23 (火)	ごはん　牛乳 鶏肉の塩麹から揚げ　もやしのごま油あえ にらと卵のみそ汁　チーズ	839 39.7 26.8	1122 52.6 31.6	576 5.4 4.1	649 6.4 5.3	なると　豆腐 卵　チーズ 牛乳　とり肉	もやし　小松菜 きゅうり　人参 にら　玉ねぎ キャベツ	きび砂糖　ごま油 でん粉　米 米油
24 (水)	＜世界の料理※中国＞ ごはん　牛乳　いかのチリソースかけ 春雨サラダ　ワンタンスープ　ココアゼリー	872 33.6 25.0	1119 41.0 28.4	396 3.9 2.3	452 4.5 2.8	牛乳　イカ ハム　ぶた肉	にんにく　しょうが ねぎ　もやし　チンゲン菜 きゅうり　人参 たけのこ　干しいたけ	でん粉　米油 きび砂糖　春雨 ごま油　米 ワンタン
25 (木)	麦ごはん（麦は中学のみ）牛乳 豚肉のじゅうねん焼き ほうれん草のおひたし　五目豆煮	840 33.5 24.3	1152 44.8 31.3	338 3.7 2.9	499 4.8 3.6	昆布　さつま揚げ 牛乳　ぶた肉 かつお節　とり肉 大豆	枝豆　人参 ごぼう　こんにゃく キャベツ　ほうれん草 もやし	じゃがいも　米油 きび砂糖　米 おおむぎ　えごま
26 (金)	ポークカレーライス　牛乳 スパニッシュオムレツ　旬の食材 キャベツとじゃこのナムル　白桃のジュレ	899 32.7 26.9	1170 40.5 31.9	557 3.8 2.5	658 4.9 3.0	卵　チーズ 牛乳　ちりめんじゃこ ぶた肉　ヨーグルト	玉ねぎ　トマト　にんにく ほうれん草　ぶなしめじ キャベツ　白桃　小松菜　いんげん 人参　しょうが　とうもろこし	米　米油 白ごま　きび砂糖 ごま油　じゃがいも 白桃のジュレ
29 (月)	＜ベジマンデー献立※ペスコベジアリアン食＞ 麦ごはん（麦は中学のみ）手づくりひじきふりかけ 牛乳　あじのから揚げ　梅おろしソース キャベツいんげんのごまあえ　白玉団子汁	804 27.5 23.0	1050 33.6 26.2	438 3.8 2.4	489 4.8 2.8	牛乳　あじ ひじき　油揚げ	大根　人参　小松菜　いんげん 青しそ　長ねぎ　しょうが ねりうめ　キャベツ　こんにゃく ほうれん草　ぶなしめじ	きび砂糖　白ごま でん粉　米油 白玉だんご　米　黒ごま おおむぎ　ごま油
30 (火)	ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き　旬の食材 アスパラのマヨネーズあえ もずくのみそ汁　ミニトマト	880 32.6 33.3	1190 42.8 42.3	419 3.2 2.4	491 4.3 3.1	とり肉　豆腐 牛乳　もずく	キャベツ　ミニトマト 人参　きゅうり 長ねぎ　枝豆 しょうが　アスパラガス	米　きび砂糖 水あめ　じゃがいも

地場産物活用週間（福島県産）

給食	日計	今月の食育目標について	月平均栄養量				今月の食育（免疫力を高める食事について）
22	回	6月4日（木）から10日（水）の一週間は、歯と口の衛生週間です。給食では、よく噛んで食べることのできるメニューを取り入れた「かみかみ献立」にしました。よく噛むことで、歯が丈夫になります。他にも、よく噛むと唾液がたくさん分泌されるので、口腔内の殺菌作用や食べ物の消化が良くなります。6月4日（木）は、いか、切干大根、わかめ、かたくちいわし、大豆などの食材がこれにあたります。これらの①噛み応えのある食材②食物繊維の多い食材　などは、家庭でも取り入れるようにしましょう。	852 33.8 25.5	1146 43.6 31.3	471 4.2 2.8	555 5.5 3.6	だんだんと熱い日が増え、季節は夏に向かっています。野菜や果物も、これから旬を迎える食べ物が増えてきます。旬の野菜や果物は、栄養価がとても高くなります。例えば、夏が旬のトマトは、βカロテン（ベータカロテン：粘膜を強くしたりする栄養）が夏は約2倍も高く、逆に冬が旬のほうれん草は、ビタミンC（ビタミンシー：風邪の予防に有効な栄養）が冬は約3倍も高いといわれています。栄養価の高い食材を食べることは、免疫力を高めることにもつながるのです。積極的に、旬の野菜や果物を食べるようにしましょう。

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。