

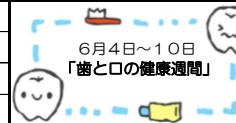
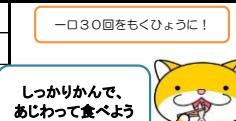
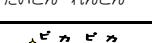
6月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤(あか) 主に体をつくる	緑(みどり) 主に体の調子をととのえる	黄(き) 主にエネルギーになる	一口メモ	
2	月	むぎごはん			こめ むぎ	 <p>げ し ょ く が つ は い く で す</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ		こむぎこ かたくりこ あぶら		
		にくじやが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき きぬさや	じゃがいも さとう あぶら		
		キャベツのみぞしる	あぶらあげ にぼし みそ	キャベツ もやし ほししいたけ			
3	火	ふかがわめし	あさり	ごぼう にんじん しょうが	こめ あぶら さとう	東京都の郷土料理 深川めしとは、あさりのむき身を炊き込んだ飯です。おかしは、深川地域（東京都江東区）一帯が海だったころ、あさりがたくさんどれたことから、「深川めし」と名づけられました。 東京都でとれる食材を使いました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	日本全国旅メニュー 東京都			
		アジのしおやき	アジ				
		☆こまつなチーズおかかえ	チーズ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし			
		だいこんのみぞしる	ぶたにく にぼし みそ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	あぶら		

6月4日～10日「歯と口の健康週間」 カルシウムの豊富な食べ物やかみごたえのある食べ物を取り入れたこんだてです。

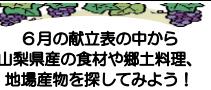
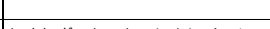
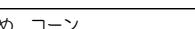
4	水	コッペパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	 <p>6月4日～10日 「歯と口の健康週間」</p> <p>丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムが多く含む食べ物のやかみごたえのある食べ物のを、よくかんで食べることが大切です。</p> 	
		やきそば	ふたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく	ソースやきそばめん あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	歯と口の健康週間			
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん レタス とうがらし	オニオンドレッシング		
		とりだんごとれんこんのスープ	とりだんご	れんこん えのきだけ たまねぎ ほうれんそう しょうが	ごま さとう		
		こざかな	イワシ		さとう		
5	木	むぎこはん	ハヤシライス		こめ むぎ	 <p>よくかんでたべよう</p>	
		きのこのハヤシ		ふたにく	たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ トマト にんじん にんにく		
		ぎゅうにゅう					
		スマイルポテト			じゃがいも あぶら さとう		
		☆かむカムサラダ		さきいか(にゅう)	キャベツ きゅうり レタス		
6	金	チーズパン	チーズ スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	 <p>成長期に大切な「カリシム」が多く含まれている食べ物のを普段の食事にとり入れましょう。</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホキのさっくりやき	ホキ		コーンフレーク ソンエッグマヨネーズ		
		チリコンカン	ふたにく だいす あかいんげんまめ しきいんげんまめ	トマト にんにく たまねぎ にんじん バジル	オリーブオイル さとう		
		おじやがもちスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	いももち		
		さつまいもスティック			さつまいも あぶら さとう		
9	月	ゆかりごはん		あかしそ	こめ むぎ さとう	 <p>一口30回をもくひょうに！</p> <p>しっかりかんで、あじわって食べよう</p>	
		ぎゅうにゅう					
		やきししゃも	こもちししゃも				
		☆こうやどうふのたまごとじ	たまご こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ	さとう あぶら		
		こんさいのごまふうみじる	にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん れんこん まいだけ ねぎ	さといも ごま		
10	火	むぎこはん			こめ むぎ	 <p>愛してミルク？</p> <p>丈夫な骨や歯をつくるために、牛乳を、毎日飲もう！</p>	
		ぎゅうにゅう					
		いかのメンチカツ	いか だいす	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう あぶら こむぎこ		
		なつだいこんにもの	ぶたにく	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう あぶら		
		わかめとうふのみそしる	わかめ とうふ にぼし みそ	こまつな しめじ たまねぎ			
							

 ★ 「一口 30回を目指せ！」 しっかりかんで、よく味わっていただきましょう。 ★

11	水	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	
		ジョア（ブルーベリー）	スキムミルク	ブルーベリー アローニヤ(かじゅう)	さとう	
		とりのマッシュボテトやき	とりにく		ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
		カラフルサラダ		レタス きゅうり あかばりカ きばりカ	イタリアンドレッシング	
		☆コーンスープ	ペーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	コーン たまねぎ パセリ	コーンボタージュのもと (にゅう) ベシャメルソース (にゅう) あぶら	
12	木	むぎこはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	入梅いわし給食		
		いわしのうめに	いわし かつおぶし こんぶ	うめぼし	かたくりこ さとう	

12 个	ヤングコーンと あおなのいためもの じゃがいものみそしる あじさいゼリー	いとかまほこ あぶらあげ にぼし みそ	ヤングコーン にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ぶどう(かじゅう)	ごまあぶら 「じゅがいも」 ゼリー さとう	そろそろ梅干しがつける時期です。 梅の酸味が食欲を増してくれます。 「入梅いわし」梅雨どきのいわし はあぶらがのって一年でいちばん おいしいと言われています。
	チコイイソラバパン	カマド フカヒルタ		「ヨフコクスルる」人気のパンは	

13 金	チョコくるくるパン	たまご ハヤミルク	雨ふりのランチメニュー	チョコレート(にゅう) あぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		かたつむりのうすまさにそっくり♪
	ささみのレモンに	とりにく	レモン(かじゅう) しょうが	あぶら かたくりこ さとう
	ぱつやさいのラタトイコ	ベーコン	なす ズッキーニ きバブリカ トマト たまねぎ にんにく バジル かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ	オリーブオイル さとう
	かぼちゃのコンソメスープ			雨の多い6月は、梅の実が熟す季節 でもあるため梅雨と呼ばれるそうです。
				

日	曜日	こんだて	赤(あか) 主に体をつくる	緑(みどり) 主に体の調子をととのえる	黄(き) 主にエネルギーになる	一口メモ
6月16日~20日「地場産物活用強化ウィーク」 山梨県産の食材や都留市産の大豆や野菜、山梨の郷土料理を提供します。						
16	月	むぎいり やまなしけんさんこはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 ふるさと給食	さとう あぶら	 6月の献立表の中から 山梨県産の食材や郷土料理、 地場産物を探してみよう！
		やまなしけんさん たまごの オムレツ	たまご			
		ふるさとぎゅううついため	こうしゅうワインビーフ	ちやし ほしこいたけ たまねぎ にんじん ニラ ショウガ にんにく	さとう あぶら	
		かいサーモンの とうにゅうスープ	かいサーモン(さけ) みそ とうにゅう かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	
17	火	むぎいり やまなしけんさんこはん ジビエカレー	カレーライス		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	しかにく ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト ローレル にんにく ショウガ	じゃがいも カレールウ ぶどうジャム あぶら	
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん きゅうり レタス	あおじそドレッシング	
		やまなしけんさん とうもろこし		とうもろこし		
		つるしさん ごめの カッफケー	とうにゅう		こめこ さとう あぶら	
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりのこうめジャムソース	しんげんどり	しょうが にんにく	こうめジャム かたくりこ	
		なるさわなづけのいためもの	ちりめんじやこ かつおぶし	なるさわなづけ きくらげ たまねぎ もやし にんじん	ごまあぶら さとう	
		かぼちゃのほうとう	ひじきくらボーグ こうじゅうみそ あぶらあげ	かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ほうとうめん あぶら	
		やまなしけんさん さくらんぼ(生)		さくらんぼ(生)		
19	木	むぎいり やまなしけんさんこはん ☆しんげんどりのおやこに	たまご しんげんどり	たまねぎ みつば	こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら	
		だいすボリボリ	だいす あおのり	 食育の日給食	かたくりこ あぶら	
		げんまいだんごじる	にぼし	キャベツ ほししいたけ だいこん にんじん	げんまいだんご ごまあぶら	
		むぎいり やまなしけんさんこはん ふじざくらボーグ	心の酢	たまねぎ しょうが	さとう	
20	金	むぎいり やまなしけんさんこはん ふじざくらボーグ おろしたまねぎソース	ふじざくらボーグ	たまねぎ しょうが	さとう	
		むげんきゅうり	こんぶ	きゅうり いちみとうがらし	ごま ごまあぶら	
		なめこのみそしる	にぼし みそ	なめこ たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
		あかさかトマト		ミニトマト		
		むぎごはん			こめ むぎ	
23	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	はるさめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	
		マーべーどうふ	とうふ ぶたにく	だけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら かたくりこ	
		もずくスープ	もずく	チンゲンサイ エリンギ たまねぎ	ごま	
		むぎごはん			こめ むぎ	
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのしおやき	さわら			
		てっかみそいため	ぶたにく みそ	なす ピーマン あかバブリカ たまねぎ	さとう ごまあぶら	
		☆かきたまじる	たまご かつおぶし	ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん	かたくりこ	
		まるるパン(スライス)	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	
25	水	パンパーグ デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 世界旅メニュー アメリカ		
		チョップドサラダ	あいかんげんまめ だいす あおだいす しおいんげんまめ	レタス きゅうり あかバブリカ	イタリアンドレッシング	
		マンハッタンクラムチャウダー	あさり ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト ローレル にんにく バセリ	じゃがいも オリーブオイル さとう	
		れいとうベビーパイン		パイナップル (れいとう)	さとう	
26	木	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさいコロッケ	だいす	にんじん グリンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	
		プロッコリーのごまあえ		プロッコリー	ごま さとう ごまあぶら	
		モロヘイヤとオクラのみそしる	ぶたにく とうふ にぼし みそ	モロヘイヤ オクラ ねぎ 		
27	金	そぼろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ママレードチキン	とりにく	しょうが	ママレードジャム さとう	
		えだまめとコーンのソテー		えだまめ コーン	あぶら	
		ABCスープ	ワインナー	キャベツ プロッコリー たまねぎ にんじん バセリ	マカロニ	
30	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		ざっこくふりかけ	かつおぶし こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんのは まっちゃん とうもろこし かぼちゃ トマト	うるちひえ キヌア いりごめ じゃがいも さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 夏越ごはん		
		たこナゲット	たこ かつおぶし	キャベツ しょうが ねぎ	こむぎこ さとう あぶら あげだま	
		なつやさいのなごしいため	ぶたにく	ピーマン あかバブリカ キャベツ にんじん にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ	
		なすとみょうがのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	なす みょうが えのきだけ たまねぎ ねぎ		

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載していません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。

★都留市の学校給食でアレルギー対応している品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。

★献立前の☆マークは、除去食の提供があります。(申請者のみ)

じょうぶな
ほねやはをつくろう!

6月の給食目標

手洗いはOK?

一口だけでも食べてみよう!

人は、初めて食べるものを避けることがあります。しかし、色々な味や香りなどを経験し、くり返し食べていると、味覚が育ちます。幼い頃には苦手なものも成長して食べられるようになるかもしれません。

きれいに食べると
きもちがいいね。

給食で旅をしよう

世界旅メニュー「アメリカ」

アメリカでボリューマーな料理

を、野菜をたっぷり使って作りました!



一口の量を工夫してみよう!

口の中に食べものを

たくさん詰め込むのは「マナ」違反になります。

口いっぱいに詰め込むと、一口の量を少なくすると、

しっかりと味わることができます。

しっかりかんでよく味わう

食べものを十分によくかんで

おいしさや、心地よさを

味わってからのみ込むと、

食べものはより効率よく

消化・吸収されます。



味わってたべよう

味わう



一口の量を工夫してみよう!

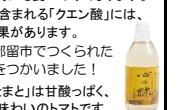
口の中に食べものを

たくさん詰め込むのは「マナ」違反になります。

口いっぱいに詰め込むと、

一口の量を少なくすると、

しっかりと味わることができます。



夏の食事に 酸味(さんみ)

酸味を食事に取り入れるとさっぱりして

食欲がない時にも食べやすくなります。

また、酢に含まれる「クエン酸」には、

疲労回復効果があります。

今日は都留市でつくられた

心の酢をつかいました!

「赤坂とまと」は甘酸っぱく、

濃厚な味わいのトマトです。



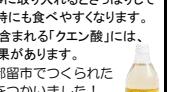
よくかむことは、

よく味わうこと。

自分の住む地域を知り愛着を持つ

きっかけになってほしいと願い、

献立を考えています。



ふるさとの味を
大切にしよう

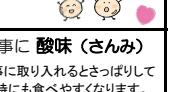
郷土料理「かばちゃのほうとう」

山梨県産の小麦粉でつくられた

ほうとう麺とたっぷりのお野菜を

にぼしのだし汁で煮込み、「甲州

みそ」で味付けしてつくりました。



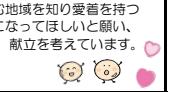
よくかむことは、

よく味わうこと。

自分の住む地域を知り愛着を持つ

きっかけになってほしいと願い、

献立を考えています。



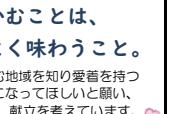
よくかむことは、

よく味わうこと。

自分の住む地域を知り愛着を持つ

きっかけになってほしいと願い、

献立を考えています。



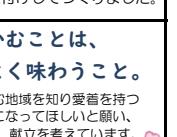
よくかむことは、

よく味わうこと。

自分の住む地域を知り愛着を持つ

きっかけになってほしいと願い、

献立を考えています。



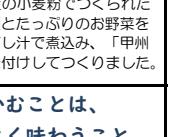
よくかむことは、

よく味わうこと。

自分の住む地域を知り愛着を持つ

きっかけになってほしいと願い、

献立を考えています。



ふるさとの味を
大切にしよう

郷土料理「かばちゃのほうとう」

山梨県産の小麦粉でつくられた

ほうとう麺とたっぷりのお野菜を

にぼしのだし汁で煮込み、「甲州

みそ」で味付けしてつくりました。

