



# 6月こんだてよていひょう

☆食育について知ろう！ ☆骨や歯を丈夫にする食べ物について知ろう！  
☆梅雨時の衛生管理に気をつけよう！



口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜 エネルギー (kcal) 小学校 中学校	こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類					調味料	ひとくちメモ	
	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
			たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質		
19(月) 585 なし	ごはん	ホキの幽庵焼き 豚肉と野菜のうま煮 なめこ汁	ホキ 豚肉 豆腐				さとう		しょうゆ みりん さけ 油 かつお・煮干だし	<b>なめこ</b> なめこはぬるぬるした口あたりが特徴です。現在は菌床栽培がほとんどで、一年中出回っていますが、天然のなめこは秋が旬です。
20(火) 645 なし	ミニ背割りコッペパン	ウィンナー 野菜たっぷりナポリタン オニオンスープ くだもの	ウィンナー とり肉 ベーコン						コンソメ しお こしょう オリーブ油 バター オリーブ油	<b>ナポリタン</b> ナポリタンとはスパゲティをたまねぎ、ピーマンとともに、ケチャップで炒めた洋食です。西日本ではイタリアンと呼ぶそうです。
21(水) 677 807	ごはん	春巻き 春雨サラダ タンメン風スープ カミカミ昆布	とり肉 とり肉 豚肉 こんぶ						しょうゆ しお こしょう ごま油 ごま油 しょうゆ す	<b>タンメン風スープ</b> タンメンとは、茹で中華麺に、野菜や豚肉等を炒めて、塩味に調整した鶏がらスープを加えた麺料理です。給食では麺を加えずにスープにしました。
22(木) 592 738	ごはん	豚肉のカレー風味焼き キャベツとツナの梅和え 山菜のみそ汁 くだもの	豚肉 まぐろフレーク 豆腐						しょうゆ 白ワイン カレーこ しお つばマスタード こしょう しょうゆ かつお・煮干だし	<b>梅に注目！！</b> 梅干しのすっぱさはクエン酸によるものです。クエン酸はだ液を分泌させ、消化吸収をよくします。また、疲労回復に効果があります。
23(金) 600 767	ごはん	さばの味噌煮 かわりきんぴら 豆腐とわかめのすまし汁	さば 豆腐 わかめ						みりん ごま油 しょうゆ みりん かつお・こんぶだし さけ しょうゆ しお	<b>かわりきんぴら</b> カルシウムが豊富なしらす干しと旬のたけのこが入ったきんぴらです。
26(月) 621 801	ごはん	肉団子(小2個、中3個) 米麺サラダ たまごスープ	とり肉 とり肉 たまご						しょうゆ す しょうゆ こしょう ごま油 中華だし さけ しょうゆ	<b>米めん</b> 一関産の米めんを使った中華風サラダです。いろいろな食材と組み合わせると給食にこれからも登場します！
27(火) 650 794	むす結びパン	とり肉のレモンバジル焼き カラフルサラダ 豆乳シチュー	とり肉 まぐろフレーク とり肉						オリーブ油 さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ す オリーブ油	<b>ヘルシーミートの代表 鶏肉</b> 鶏肉は高たんぱくで低脂肪です。どんな食材とも相性が良く低カロリーなのも、うれしいですね。
28(水) 602 740	ごはん	豆腐ハンバーグのねぎソースかけ かりぼりしお 香味野菜のかしわ汁 くだもの	豆腐 豆腐 おから とり肉 みそ						油 しょうゆ みりん ごま しょうゆ かつお・煮干だし さけ しょうゆ	<b>だし(出汁)</b> 結晶の汁は、かつお・煮干し・こんぶからとっています。だしからとると、薄味でもおいしく食べられます。その他にも、干しいたけや肉の骨、貝からもだしはとれます。
29(木) 628 798	ごはん	子持ちししゃもフライ(小2個、中3個) じゃがいものおかか和え 花なるとのすまし汁 ひとくちチーズ(1個)	ししゃも かつおぶし 豆腐 なると チーズ						油 しお ごま油 しょうゆ かつお・こんぶだし しょうゆ しお	<b>子持ちししゃも</b> 子持ちししゃもには、カルシウムや鉄分の予防に効果のあるビタミンB12が豊富に含まれています。丸ごと食べられるので、頭も食べましょう。
30(金) 597 744	ごはん	いかの照り焼き 筑前煮 なまあげのみそ汁	いか とり肉 なまあげ						しょうゆ さけ みりん 油 しょうゆ みりん だし かつお・煮干だし	<b>筑前煮</b> 福岡県の筑前と呼ばれる地域で作られる煮物で、油で炒めてから煮込むのが特徴です。筑前ではがめ煮と呼ばれています。

## 給食なしの日

【老松小…19(月)】  
【金沢小…なし】  
【永井小…22(木)、23(金)、30(金)】  
【涌津小…なし】  
【油島小…22(木)、23(金)】  
【花泉小…22(木)、23(金)】  
【黄海小…29(木)、30(金)】  
【花泉中…19(月)、20(火)】  
【一関中…19(月)、20(火)】  
【桜町中…19(月)、20(火)、29(木)】

毎月19日は食育の日です。一関市では、『家族や地域 笑顔でつながる 食育の環』を食育推進スローガンとしています。食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性や「早寝、早起き、朝ごはん」に代表させる望ましい生活リズムの形成と定着に取組んでいます。「毎月19日は家族そろって食事をする日」を家族で合言葉にするなどしてはいかがでしょうか？

