

# 6月の学校給食献立表

【今月の目標】骨や歯を丈夫にしよう。衛生に気をつけた食事をしよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た: たんぱく質 (g)	脂: 脂質 (g)	塩: 食塩相当量 (g)	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		小学校	中学校		
1 (火)	ミルク入りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	6月は食育月間です。給食や家庭での食事をとおして、「食」について改めて考えてみましょう。 今月から、給食を作っている調理員さんのコメントも献立表にのせています。楽しみに待っていてくださいね。				
	米粉パン粉の鮭チーズフライ	さけ	チーズ			米粉パン粉	小麦粉		エ 661 た 23.4 脂 32.3 塩 2.4	エ 870 た 30.5 脂 40.1 塩 3.4		
	カレー風味のフレンチサラダ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり にんじん	さとう	アーモンド		米油			
	かぶのスープ	ベーコン		にんじん	ピーマン							
2 (水)	ごはん		牛乳			米		ごまじゃこ和えに使われているしらすは、かたくちいわしや真いわしの仲間です。今日は和え物に入れましたが、おうちではそのままごはんのせて食べてもおいしいですね。カルシウムが豊富なので、成長期の皆さんには積極的に食べてもらいたいです。				
	とり肉のてりやき	とり肉			生姜	さとう	片栗粉			エ 642 た 25.9 脂 19.2 塩 2.1	エ 830 た 33.2 脂 24.0 塩 2.7	
	ごまじゃこ和え		しらす	ほうれん草	きゃべつ もやし	さとう			ごま  ごま油			
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	里芋	こんにゃく		ごま油			
3 (木)	ごはん		牛乳			米		先月まで月曜日と金曜日は麦ごはんでしたが気温が高くなると傷みやすいため、6月～9月までは麦ごはんがお休みになります。ごはんは食べる活動のエネルギーとなります。特に脳を動かすブドウ糖が多く含まれているので、しっかり食べてエネルギーを補給しましょう。				
	丸玉のカニチリソースかけ	たまご カニ			玉ねぎ 生姜 にんにく	てんさい糖	片栗粉		米油  ごま油	エ 591 た 19.0 脂 14.7 塩 2.0	エ 746 た 23.2 脂 16.7 塩 2.5	
	切干大根の中華和え			にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし				ごま油			
	肉ワンタンスープ	ぶた肉 みそ		にんじん	にら	たけのこ 生姜 玉ねぎ もやし	小麦粉					
4 (金)	ごはん		牛乳			米		<b>今月の重点献立</b> <b>歯と口の健康週間献立</b> 				
	さばの南部焼き	さば			生姜				ごま	エ 661 た 23.1 脂 24.2 塩 2.2	エ 835 た 28.0 脂 28.7 塩 2.7	
	ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	ピーマン	きゃべつ	系こんにゃく てんさい糖		なたね油			
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	小松菜	白菜 えのきたけ	じゃがいも					
7 (月)	ごはん		牛乳			米		今日の副菜は、山菜とぶた肉の炒り煮です。山菜とは、山や野原に生えている食べられる植物のことです。その種類はたくさんありますが、今日はふきとわらびとたけのこを使った炒り煮を作りました。みなさんはどんな山菜を知っていますか？				
	カミカミタコメンチ	たら たこ	アオサ		きゃべつ 生姜	片栗粉 さとう	パン粉		小麦粉	米油	エ 656 た 21.7 脂 19.5 塩 1.8	エ 822 た 25.7 脂 22.9 塩 2.1
	山菜とぶた肉の炒り煮	ぶた肉		にんじん	わらび ふき たけのこ	てんさい糖			なたね油			
	もやしのみそ汁	みそ		にんじん	小松菜	もやし なめこ ごぼう	じゃがいも					
8 (火)	ごはん		牛乳			米		♥調理員さんからのメッセージ♥ こんにちは！給食を作っている調理員です。今日は、米粉と牛乳で作る本格的クラムチャウダーととり肉のコーンフレーク焼きです。どちらも手作り調理員の腕の見せ所です。おいしくなーれと願いながら作っている給食を食べて、元気になーれ！				
	テーブルロールパン		脱脂粉乳	牛乳		小麦粉	砂糖		マーガリン			
	とり肉のコーンフレーク焼き	とり肉				コンフレーク	パン粉			エ 654 た 28.6 脂 24.2 塩 2.4	エ 881 た 36.7 脂 31.3 塩 3.7	
	大根サラダ		わかめ	にんじん	大根 きゅうり りんご (ドレッシング)	さとう			油			
9 (水)	ごはん		牛乳			米		ししゃもは丸ごと食べられる魚のひとつです。丸ごと食べると、魚の骨に含まれるカルシウムもとることができます。カルシウムは骨や歯をつくるために必要な栄養です。またカルシウムにはイライラした気持ちを落ち着かせる効果もあります。				
	ししゃもの南蛮漬(ひとり2尾)		ししゃも		ねぎ	片栗粉	米粉		てんさい糖	米油	エ 617 た 24.6 脂 17.9 塩 2.2	エ 790 た 29.9 脂 21.3 塩 2.4
	千草和え	たまご		にんじん	もやし きゃべつ きゅうり	さとう			ごま  ごま油			
	大根のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	小松菜	大根 しめじ	じゃがいも					
10 (木)	ごはん		牛乳			米		ガバオライスはタイの一般的な料理のひとつで、日本語にするとバジル炒めごはんとなります。ごはんとの相性がとても良い料理です。本場のタイではごはんに混ぜないで食べる人が多いようですが、混ぜてもおいしく食べることができます。				
	ガバオライスの具	とり肉 大豆 ぶたレバー		にんじん	ピーマン	玉ねぎ	てんさい糖		米油	エ 632 た 23.7 脂 18.2 塩 1.5	エ 804 た 29.2 脂 21.4 塩 1.9	
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん		きゅうり	じゃがいも		さとう			
	トマトとたまごのコンソメスープ	たまご		トマト	パセリ	玉ねぎ しめじ きゃべつ 生姜	片栗粉					
11 (金)	ごはん		牛乳			米		きゅうりは一年中お店に置いてありますが、本当の旬は夏です。露地(畑)で育った旬のきゅうりは、秋から春にハウスで育てられたものよりも、ビタミンCが多く含まれているといえます。また、きゅうりの成分はそのほとんどが水分で、東洋医学では体を冷やす作用もあるといわれているので、暑い時期におすすめの食材です。				
	サワラの塩こうじ焼き	サワラ								エ 616 た 26.0 脂 15.0 塩 1.5	エ 769 た 31.9 脂 17.2 塩 1.9	
	ゆかり和え			しそ	もやし きゃべつ きゅうり うめ	さとう						
	さつま汁	とり肉 生揚げ みそ		にんじん		しめじ 白菜 ねぎ 干しいたけ	さつまいも					
14 (月)	ごはん		牛乳			米		今週末に一関地方中学校総合体育大会が行われます。勝負に勝つ！にかけて今日は応援メニューのカツです。今日は揚げ物にしましたが大会直前になると、練習の疲れと緊張で消化能力が低下します。大会前日や当日は消化の良いものを食べるようにしましょう。がんばれ！				
	岩手県産ぶたのヒレカツ	ぶた肉				小麦粉	パン粉		米油	エ 589 た 22.1 脂 15.3 塩 2.1	エ 742 た 26.6 脂 17.5 塩 2.7	
	かつのり和え	のり	かつお節	ほうれん草	にんじん	もやし	きゃべつ		さとう			
	にらとなめこのみそ汁	豆腐	みそ	にんじん	にら	なめこ	大根		玉ねぎ			

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

## 【6月 給食なしの日予定】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 小学校                 | 中学校・幼稚園            |
| ☆大原小 23、24日         | ☆大原中 3、21、22、29日   |
| ☆大東小 24、25日         | ☆大東中 1、2、21、22、29日 |
| ☆猿沢小 3、4、22、23日     | ☆興田中 3、21、22、28日   |
| ☆興田小 9、10、17、18、25日 | ☆東山中 11、21、22日     |
| ☆東山小 9、10、18日       | ☆幼稚園 なし            |

かむことと脳の関係とは？



～今月の地元産の食材～  
**なたね油、ごまつな、ピーマン、ねぎ(17日～)、トマト(22日～)、  
 きゃべつ(28日～)**  
 このほかに米・牛乳・豆腐・みそなども一関市産です。





# 6月の学校給食献立表



【今月の目標】骨や歯を丈夫にしよう。衛生に気をつけた食事をしよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	I: エネルギー量 (kcal)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た: たんぱく質 (g)	脂: 脂質 (g)	塩: 食塩相当量 (g)	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		小学校	中学校		
15 (火)	丸パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	暑くなってきたので、汗をかくことが増えてきましたね。人間のからだは約60~70%が水分です。体の水分が不足すると熱中症になります。喉がかわいたと感じる前に水分をとりましょう。また、食事からも水分をとることができるので、しっかりと食べましょう。	エ	629	エ	850
	ホキのハーブ焼き	ホキ	チーズ (調味料)						タ	26.8	タ	34.3
	パンネのミートソース	ぶた肉		ピーマン トマト	なす 玉ねぎ にんにく	パンネ	オリーブオイル		脂	23.8	脂	30.7
	白菜とポテトのスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	白菜	じゃがいも			塩	2.4	塩	3.2
	いちごジャム (小中学校のみ)				いちご	さとう						
16 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		オリンピックに向けて、全国を聖火が回るリレーが始まっています。そして今日から若手県内の聖火リレーがスタートしました。みんなで聖火リレーを応援メニューとして、県産のリンゴを使ったゼリーを特別に作りました。	エ	732	エ	913
	ボパイオムレツ	たまご		ほうれん草					タ	23.7	タ	28.7
	こんにやくサラダ			ブロッコリー にんじん	大根 レモン とうもろこし	こんにやく さとう			脂	19.5	脂	23.2
	ポークカレー	ぶた肉 ぶたレバー	脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご 枝豆 生姜 にんにく	じゃがいも	米油		塩	2.4	塩	3.0
	りんごりんごゼリー				りんご	さとう						
17 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		かしわとはとり肉のことです。私たちには馴染みの少ない言葉ですが、主に西日本ではかしわと呼ばれています。地域によって食べ物の呼び方も変わってきます。どんな呼び方があるのか調べてみるのも面白そうですね。	エ	606	エ	765
	ブリのゆずみそ焼き	ブリ みそ			ゆず				タ	24.8	タ	30.5
	きゃべつのアーモンド和え			小松菜 にんじん	きゃべつ もやし	さとう	アーモンド		塩	1.5	塩	21.7
	かしわ汁	とり肉 豆腐		にんじん にら	ごぼう 白菜 ねぎ	こんにやく						1.9
18 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流が良くなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。	エ	672	エ	851
	とり肉と大豆のごま炒め	とり肉 大豆		ピーマン	たけのこ	こんにやく 片栗粉 てんさい糖	ごま ごま油 なたね油		タ	25.4	タ	31.4
	かりぼりし和え				大根 きゅうり				脂	18.3	脂	21.6
	どさんこ汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ もやし 生姜 にんにく とうもろこし	じゃがいも	米油 バター		塩	2.0	塩	2.4
21 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は新メニューの豆腐のぶた肉まきです。豆腐を切って、ぶた肉をまいて焼き、タレをかけました。ぶた肉のうまみが豆腐にしみこんでおいしさがアップしています。ぜひみなさんの感想を聞かせてください。	エ	622	エ	777
	豆腐のぶた肉まき	とうふ ぶた肉				てんさい糖 片栗粉			タ	23.4	タ	28.0
	じゃがいものさっと和え	ハム			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう			脂	16.6	脂	18.8
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	もやし きゃべつ えのきたけ				塩	2.2	塩	2.8
22 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		調理員さんからのメッセージ グルタンは、ひとつひとつカップに分けて入れて、手間をかけて焼いて作っています。スープはもち玄米が入っているので、その食感を楽しんで下さい。彩りよいサラダは味も◎。メニューの中にはお家で気軽に作れるものもあります。調理員の小野寺より	エ	626	エ	837
	米粉鮭グラタン	さけ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 米粉 パン粉	バター		タ	26.9	タ	35.3
	ブロッコリーサラダ	とり肉 大豆		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	米油		脂	22.1	脂	27.1
	もち玄米入りトマトスープ	ベーコン		トマト ピーマン	玉ねぎ きゃべつ	じゃがいも 玄米 てんさい糖			塩	2.7	塩	4.0
23 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		食べ物をお口に入れてから飲み込むまで何回かかっていますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。よくかんで食べるコツは、①どんな味がするか意識しながら食べる。②食べ物を飲み込むと戻ってから、さらに10回かむようにする。③口の中の食べ物を、飲み物で流し込まないことです。	エ	664	エ	837
	厚焼きたまごのそぼろあんかけ	たまご とり肉			えのきたけ ねぎ 干しいたけ	てんさい糖 片栗粉			タ	22.4	タ	27.3
	ごまみそサラダ	みそ		ほうれん草 にんじん	もやし きゃべつ		ごま		脂	19.4	脂	22.9
24 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日はクイズを出します。よ～く考えてください。ね。給食を好き嫌いで食べる子とかけて、日本一の富士山の高さときまします。その心は？答えはみななろう(3376m)です。富士山の高さは3376mです。日本一の富士山のように立派に大きくなるためにも、給食を残さず食べる人を見習って、みんなになれるようにがんばりましょう。	エ	630	エ	815
	いわしのメンチカツ	いわし たら とり肉 みそ		にんじん	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 さとう	米油		タ	21.3	タ	27.0
	五目きんぴら	ベーコン 大豆	茎わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう	糸こんにやく てんさい糖			脂	18.4	脂	21.8
25 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		朝ごはんを食べていますか？朝は体がエネルギー不足の状態です。学校で、しっかり勉強し、元気に体を動かすためにも、朝ごはんを食べましょう。食べると心も落ち着いて、一日をもっと楽しく過ごすことができますよ。早寝、早起き、朝ごはん！！	エ	649	エ	820
	みそそぼろ	とり肉 大豆 みそ			干しいたけ 生姜 枝豆 たけのこ	てんさい糖	なたね油		タ	24.9	タ	29.2
	ツナ和え	まぐろ		にんじん	きゅうり 切干大根	さとう	米油		脂	21.8	脂	24.7
	にら玉汁	たまご 豆腐		にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉			塩	2.1	塩	2.6
28 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		給食は、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた献立になっています。主食とは、ごはんやパンのことです。主菜とは、肉や魚や豆腐のおかずのことです。副菜とは野菜を中心としたおかずのことです。汁物とはみそ汁やスープのことです。	エ	601	エ	772
	なたね和え	たまご		ほうれん草 にんじん	きゃべつ もやし				タ	26.8	タ	34.7
	とん汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにやく じゃがいも			脂	14.7	脂	17.3
29 (火)	セルフコッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう		減塩に取り組みましょう！今日のサラダは、レモンとマヨネーズを混ぜ合わせたもので味付けをしたレモネーズサラダです。レモンの風味と酸味で、さっぱりと食べられます。マヨネーズの量も減らすことができますので減塩にもなります。	エ	591	エ	795
	チリコンカン	大豆 ぶた肉 ぶたレバー	チーズ	トマト	玉ねぎ にんにく グリンピース	パン粉	米油		タ	24.7	タ	32.5
	レモネーズサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう			脂	22.4	脂	27.4
30 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		コチジャンとは韓国の調味料で、辛みと甘みのあるみそです。今日はコチジャンでとり肉に味付けをつけて焼きました。初めて食べるものや聞いたことのないものも、まずは食べてみましょう。新しい発見があるかもしれませんし、好きになるかもしれませんよ！	エ	605	エ	780
	とり肉のコチジャン焼き	とり肉 みそ			にんにく	てんさい糖	ごま ごま油		タ	24.8	タ	31.9
	ナムル			にんじん	ぜんまい きゅうり えのきたけ 豆もやし		ごま油		脂	16.4	脂	19.5
汁ピーフン	ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ	ピーフン		塩	2.2	塩	2.7		

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。