



献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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

Main table containing school lunch menus from Monday to Friday, categorized by day (水, 木, 金, 月, 火). Each row lists the menu name, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Salt).

※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。

～今月の地元産の食材～
なたね油、こまつな、ピーマン、ねぎこのほかに米・牛乳・豆腐・みそ、米めんなども一関市産です。

ザ・給食当番





6月の学校給食献立表



献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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	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)		
		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		脂:脂質 (g)		
								塩:食塩相当量 (g)			
								小学校	中学校		
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>世界では、わかめやひじきなどの海藻を食べる文化をもつ国は少ないようですが、周囲を海で囲まれている日本の食卓には海藻は欠かせない食材です。わかめにはカルシウムや食物せんいがたくさん含まれているので、成長期のみなさんにはおうちでも積極的に食べてもらいたい食材です。</p>	630	797	
	さばの南部焼き	さば			生姜		ごま		25.3	31.1	
	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	系こんにやく てんさい糖			なたね油	19.3	22.7
	じゃがいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ	じゃがいも				1.8	2.5
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>凍り豆腐はその名のとおり、豆腐を凍らせたものです。凍らせることで、豆腐とは違った食感になります。また、煮物などに使うとおいしいだしをよく吸ってくれます。栄養も豊富で、特に成長期に欠かせないカルシウムが多く含まれています。</p>	657	847	
	とり肉の甘みそ焼き	とり肉 みそ			生姜	てんさい糖			なたね油	28.1	36.4
	凍り豆腐のそぼろ煮	凍り豆腐 ぶた肉		いんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも てんさい糖				16.4	19.4
	かぼちゃ入りはっと汁	油揚げ		にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう まいたけ ねぎ	小麦粉				2.0	2.3
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>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。</p>	609	745	
	ししゃもの南蛮漬		ししゃも	パプリカ	ねぎ	てんさい糖 米粉 片栗粉	米油			26.1	29.7
	なめたけ和え		のり	チンゲン菜 にんじん	もやし えのきたけ					16.5	17.9
	かしわ汁	とり肉 生揚げ みそ		にら にんじん	玉ねぎ 白菜					2.7	3.1
20 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今日はクイズを出します。よ〜く考えてくださいね。給食を好き嫌いせずに食べる子とかけまして、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(3776m)です。富士山の高さは3776m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、みんななれるようにがんばりましょう。</p>	605		
	さわらの幽庵焼き	さわら			ゆず					25.0	
	筑前煮	とり肉		いんげん にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	こんにやく 里芋 てんさい糖	なたね油			16.7	
	小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	小松菜 にんじん	大根 なめこ					1.8	
21 (火)	テーブルロールパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう	マーガリン	<p>今月から、大東町の菅原克顕さんが育てたピーマンを給食に使っています。大切に育てられたピーマンを、今日は肉詰めに使しました。手作りの肉詰めを作るのはとても時間がかかります。第一走者の菅原さん、第二走者の調理員さん、そしてアンカーはみなさんです！さあ給食のリレーをゴールまでつなげましょう！</p>	642		
	手作りピーマンの肉詰め	ぶた肉 おから たまご		ピーマン	玉ねぎ	パン粉				24.0	
	スパゲッティサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	スパゲッティ さとう				28.1	
	きゃべつのミルクスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ きゃべつ とうもろこし	じゃがいも				2.3	
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今日のカレーには豆腐やひきわり大豆が使われています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。たんぱく質は、皮ふや筋肉など体をつくる働きがあります。また大豆には、カルシウムも多く、丈夫な骨や歯をつくってくれる優れものです。</p>	639	814	
	カリボリ和え				大根 きゅうり		ごま			22.1	27.0
	豆腐のふわふわキーマカレー	とうふ ぶた肉 とり肉 レバー 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ セロリ					17.5	20.6
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー みかん パナナ ナタデココ	さとう				1.3	1.7
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>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。</p>	601	758	
	揚げ赤魚のなめこあんかけ	赤魚			なめこ 生姜	てんさい糖 片栗粉	米油			22.8	27.7
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草	きゃべつ もやし	さとう	ごま			16.7	19.1
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	白菜 ねぎ	じゃがいも				1.7	2.2
24 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>今日は新メニューの「タッカルビ」です。タッカルビは韓国の料理で、とり肉と野菜を炒めてコチュジャンという旨みで味を付けた料理です。隣の国で食べられている料理を、味わって食べてみましょう。</p>	632	802	
	タッカルビ	とり肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ きゃべつ 生姜 しいたけ にんにく		ごま油			23.3	28.9
	キムチ和え		茎わかめ	にんじん	大根 きゅうり りんご(調味料)		さとう			18.9	22.2
	中華風コーンスープ	ベーコン たまご			もやし えのきたけ とうもろこし ねぎ	片栗粉				2.1	2.9
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>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、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある海馬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。</p>	583	759	
	肉だんご(幼稚園1個、小中学校2個)	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ	パン粉 さとう	油			19.7	23.9
	かみかみ和え	いか		にんじん	きゅうり きゃべつ				ごま油	15.5	20.9
	沢煮椀		ぶた肉	にんじん	大根 ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ	こんにやく				2.1	2.8
28 (火)	黒糖入りコッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 黒糖		<p>タンドリーチキンはインド料理のひとつです。本場インドでは、骨付きのとり肉に、ヨーグルトやカシューナッツペースト、ウコン、塩こしょう、香辛料などで下味をつけて「タンドゥール」という窯で焼きます。給食ではヨーグルトやカレー粉、ケチャップなどで味付けをして、オーブンで焼きます。</p>	630	787	
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		生姜 にんにく					27.6	35.7
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし					18.0	21.1
	ウインナーポトフ	ウインナー		にんじん かぶの葉	かぶ しめじ 玉ねぎ 生姜					2.5	3.1
29 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>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、主菜とは、肉や魚や豆腐のおかずのことで、副菜とは野菜を中心としたおかずのことで、汁物とはみそ汁やスープのことで、</p>	601	760	
	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジ	さとう				23.2	28.3
	きゅうりの辛子和え			にんじん	きゅうり きゃべつ	さとう	ごま			15.7	18.1
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにやく	なたね油			1.9	2.3
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		<p>給食のあさはりや殻をとってありますが、あさりの殻の色や模様は様々で、ひとつとして同じ模様はないと言われています。また、あさりには鉄分が多く含まれています。鉄分は、貧血を予防したりスタミナをつけたりします。しっかりと食べて、午後元気に過ごしましょう。</p>	620	785	
	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	なたね油 ごま油			23.9	29.3
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし レモン	さとう	米油			17.1	20.1
	あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ		にんじん	きゃべつ ねぎ	じゃがいも				2.0	2.6

※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。