令和５年

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

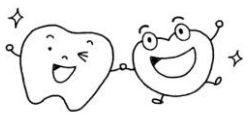
【今月の目標】骨や歯を丈夫にしよう。衛生に気をつけた食事をしよう。

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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
1 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		6月は食育月間です。食べることは生きるために欠かせないことで、学校や社会生活を送るうえで基礎になるものです。給食や家庭での食事や学習を通して、食に関する正しい知識と、選ぶ力を身に付け、健康で豊かな食生活を送ることができるようにしていきましょう。	エ 626 た 23.9 脂 21.0 塩 1.6	エ 809 た 30.8 脂 26.2 塩 2.0
	とりの照り焼き	とり肉				さとう　片栗粉				
	おからサラダ	おから　まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	さといも	ごま油			
2 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		日本近海でとれるいわしは主に「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」で多く出回っているのが「マイワシ」になります。産地によりますが、主に夏から秋が旬の時期で、今の季節に水揚げされるマイワシを「入梅イワシ」と呼び、脂がのっておいしいと言われています。	エ 586 た 25.2 脂 17.5 塩 2.2	エ 737 た 30.9 脂 20.3 塩 2.8
	いわしの梅煮	いわし			うめぼし	さとう				
	生揚げのそぼろ煮	なまあげ　とり肉		にんじん　いんげん	玉ねぎ	てんさい糖	なたね油			
	もやしのみそ汁	みそ	わかめ	にら	もやし　しめじ　はくさい					
5 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		毎日朝ごはんをべていますか？朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。学校で勉強したり、元気に運動するためにエネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べましょう。食べることで心も落ち着いて、気分良く一日のスタートがきれますよ！	エ 658 た 25.4 脂 22.9 塩 2.5	エ 824 た 30.8 脂 27.0 塩 3.0
	ささみフライ	とり肉				パン粉　片栗粉	こめ油			
	ホイコウロウ	ぶた肉　みそ		パプリカ	キャベツ　玉ねぎ にんにく　しょうが	さとう	ごま油			
	わかめスープ	あさり　とうふ	わかめ　かんてん	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ					
6 (火)	ミルクコッペパン　牛乳		牛乳			ミルクパン		トマトクリームチャウダーにはインゲン豆ピューレも入っています。とろみとコクがアップするので調味料が少なく仕上がり、減塩になります。トマトは県内で去年の夏に収穫したものを冷凍加工したものを使用しています。そろそろ露地(畑）のトマトがおいしい季節になってきましたね。	エ 650 た 27.5 脂 27.3 塩 2.6	エ 867 た 35.4 脂 33.6 塩 3.5
	チーズオムレツ	たまご	チーズ							
	チキンと豆のサラダ	とり肉　だいず		ブロッコリー	きゅうり　えだまめ とうもろこし	さとう	こめ油			
	トマトクリームチャウダー	ベーコン　あさり いんげん豆	粉チーズ　生クリーム	トマト　にんじん	玉ねぎ　キャベツ マッシュルーム	じゃがいも	オリーブ油			
7 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		いかを切っても血が出ないのはなぜでしょう。私たち人間の血液はヘモグロビンという赤く見える鉄を含んだたんぱく質が成分になっていますが、いかの血液はヘモシアニンという銅を含むうすい緑色のたんぱく質が成分になっています。そのため切っても赤い血が出ないのです。	エ 600 た 24.2 脂 17.0 塩 2.0	エ 756 た 28.8 脂 19.5 塩 2.5
	イカフライチリソース	いか			玉ねぎ	小麦粉　パン粉さとう	こめ油			
	菜種あえ	たまご		ほうれん草 にんじん	キャベツ　もやし	さとう	なたね油			
	生揚げのみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　だいこんしめじ	こんにゃく				
	ごまなしミニフィッシュ	いわし				さとう				
8 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		アーモンドやごま、くりなど種実類といわれる食品は植物の種の部分で、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。小さいけれど栄養満点です。植物が蓄えた大切な栄養分をいただいているという感謝の気持ちを大切にしたいですね。	エ 624 た 27.6 脂 22.2 塩 1.6	エ 811 た 35.8 脂 28.1 塩 2.1
	ぶりの香味焼	ぶり			にんにく　しょうが		ごま油			
	アーモンドあえ			こまつな　にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド			
	豚汁	ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	じゃがいも　こんにゃく	なたね油			
9 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		大豆は大昔の時代から栽培されていたといわれています。貴重なたんぱく源としてだけでなく、みそやしょうゆにすることもできて、米に代わる税金として納められるなど生活に欠かせない重要な作物だったことから、「大切な豆」という意味で「大豆」という名前になったそうです。	エ 623 た 23.3 脂 19.9 塩 1.8	エ 786 た 28.2 脂 23.5 塩 2.3
	みそそぼろ	とりにく　だいず こおりどうふ　みそ			たけのこ　えだまめ ほししいたけ	てんさい糖	なたね油			
	ほうれん草のみそマヨサラダ	みそ		ほうれん草 にんじん	キャベツ　もやし とうもろこし	さとう				
	かぼちゃもち汁	ぶた肉		にんじん　かぼちゃ	だいこん　ごぼう たまねぎ	じゃがいも　片栗粉				
12 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		きゅうりは一年中売られていますが、本当の旬は夏です。露地(畑)で育った旬のきゅうりは、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そうです。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。	エ 612 た 23.9 脂 19.0 塩 2.5	エ 769 た 29.1 脂 22.7 塩 3.3
	豚丼の具	ぶた肉　こおりどうふ		ピーマン	玉ねぎ　たけのこ りんご　にんにく しょうが	てんさい糖　こんにゃく	なたね油			
	わかめときゅうりの酢の物	まぐろ	わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
	小松菜のみそ汁	とうふ　みそ		こまつな　にんじん	だいこん　たまねぎ					
13 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		アスパラガスには体の疲れをとる効果があるといわれる、アスパラギン酸が豊富です。気温の変化などで疲れた体を元気にしてくれますよ。また柔らかい穂先部分には、栄養価が高く血管を強くするルチンという成分も含まれています。	エ 612 た 26.4 脂 22.4 塩 2.8	エ 817 た 31.7 脂 27.9 塩 4.0
	ハンバーグトマトソース	とり肉　ぶた肉		トマト	たまねぎ	パン粉　小麦粉	サラダ油			
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ　きゅうり とうもろこし　レモン	こんにゃく　さとう	なたね油			
	クリームシチュー	とり肉 いんげん豆	牛乳　生クリーム	にんじん　ブロッコリー.	玉ねぎ	じゃがいも	こめ油			
14 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		南部焼きというのは、ごまを使った焼きもの料理のことです。旧南部藩（岩手県と青森県にまたがる地域）ではごまの生産が盛んだったので様々な料理に使われていました。代表的なものが「南部せんべい」ですね。そのためごまを使った料理に南部という言葉が使われています。	エ 595 た 31.2 脂 15.6 塩 1.8	エ 761 た 41.1 脂 18.0 塩 2.3
	かつおの南部焼き	かつお			しょうが		ごま　なたね油			
	凍り豆腐のそぼろ煮	ぶた肉　こおりどうふ		にんじん　いんげん	たまねぎ	さつまいも てんさい糖	なたね油			
	じゃがいものみそ汁	とうふ　みそ	わかめ	にんじん	はくさい　えのきたけ	じゃがいも				

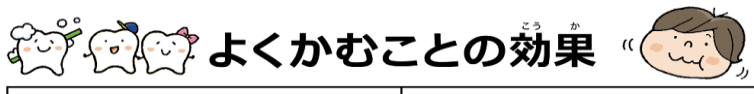
※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

かみごたえアップ大作戦！

いつもよりちょっと大きく切って、かみごたえアップ！

～今月の地元産の食材～

なたね油、こまつな、ピーマン、トマト、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、ほうれん草、チンゲンサイ
このほかに米・牛乳・みそなども一関市産です。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

令和５年

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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
15 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		毎日の給食は、成長期の皆さんに必要な栄養を考えて作っています。給食を食べることを通して、健康で元気に生活するための食事のとり方について学んでほしいと願っています。今月は食育月間です。給食を食べるだけでなく「食」について考える時間にしてみましょう。	エ 613 た 24.9 脂 16.1 塩 1.9	エ 782 た 32.2 脂 18.9 塩 2.4
	とり肉の甘みそ焼き	とり肉　みそ			しょうが	てんさい糖				
	ひじきの炒り煮	ぶた肉　だいず	ひじき	にんじん　ピーマン	キャベツ	てんさい糖	なたね油			
	はっと汁	油揚げ		にんじん	ごぼう　だいこん まいたけ　ねぎ					
	冷凍みかん				みかん					
16 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		ししゃもは焼いてもおいしいのですが、今日はかたくり粉をつけてから揚げにし、野菜たっぷりの甘酢あんと一緒にいただきます。骨ごと食べるのでカルシウムがたっぷりとれます。お酢やレモンと組み合わせることでカルシウムの体内への吸収率が上がるのでおすすめです。	エ 613 た 24.5 脂 18.8 塩 2.6	エ 753 た 28.0 脂 21.4 塩 3.0
	ししゃもの甘酢あん(幼1本、小中2本)	ししゃも		ピーマン	たまねぎ	さとう　片栗粉	こめ油			
	なめたけあえ		のり	こまつな　にんじん	もやし　味付えのきたけ	さとう				
	かしわ汁	とりにく　みそ 生揚げ		にんじん　にら	玉ねぎ　だいこん					
19 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		毎月19日は食育の日です。今日は魚が主菜の和食献立です。筑前煮にはたけのこやれんこん、ごぼうなど根っこの野菜がたくさん使われています。どれも食物繊維が豊富で歯ごたえのある食材なので、よく噛んで味わって食べてください。	エ 588 た 26.3 脂 16.4 塩 1.6	エ た 脂 塩
	ほっけのゆず塩焼き	ほっけ			ゆず					
	筑前煮	とり肉		にんじん　いんげん	れんこん　たけのこ ごぼう　干ししいたけ	さといも　こんにゃく てんさい糖	なたね油			
	なめこ汁	とうふ　みそ 油揚げ	わかめ	にんじん　こまつな	なめこ　だいこん					
20 (火)	米粉コッペパン　牛乳		牛乳			米粉パン		今日は地元で栽培された新鮮なピーマンを使った肉づめです。半分に切って種を除いたピーマンに肉だねをたっぷり詰めてオーブンで焼きます。トマトスープにも地場産のトマトをたっぷり使っています。	エ 619 た 26.5 脂 22.6 塩 2.8	エ た 脂 塩
	ピーマンの肉づめ	ぶた肉　おから たまご		ピーマン	玉ねぎ	パン粉				
	マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ（卵不使用）			
	トマトスープ	ベーコン		トマト　パセリ にんじん	だいこん　玉ねぎ キャベツ	はるさめ	オリーブ油			
21 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		フルーツヨーグルトには岩手県産のブルーベリーを使用しています。きれいな濃い青紫色の色素には抗酸化作用があるポリフェノールが含まれています。ヨーグルトも岩手県です。豊かな大地の恵みを味わっておいしくいただきましょう。	エ 650 た 22.9 脂 16.5 塩 1.9	エ 822 た 28.1 脂 23.2 塩 2.5
	豆腐のふわふわキーマカレー	とうふ　ぶた肉 とり肉　ぶたレバー 豆乳		にんじん	玉ねぎ　セロリー ごぼう		こめ油			
	かりぽりあえ				きゅうり　だいこん つぼづけ		ごま			
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー　みかん パインアップル バナナ　アロエ					
22 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		タッカルビは韓国の料理で、とり肉と野菜をいためてコチュジャンという甘辛いみそで味付けした料理です。韓国語で鶏を意味する「タッ」と、あばら骨を意味する「カルビ」が組み合わさった名前です。韓国ではチーズをのせたり、ごはんや麺をまぜたりとアレンジもいろいろあるそうです。	エ 601 た 23.2 脂 18.9 塩 2.1	エ 760 た 28.9 脂 22.2 塩 2.8
	タッカルビ	とり肉　みそ		ピーマン　にんじん	玉ねぎ　キャベツ ほししいたけ		ごま油			
	キムチ和え		くきわかめ	にんじん	だいこん　きゅうり					
	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				
23 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		じゃがいもにはエネルギーのもとになる炭水化物が豊富で、世界では主食として食べている国もあります。栄養満点のじゃがいもですが、芽や緑色になった部分には毒素を多く含み、食べると腹痛、吐き気などを起こす可能性があるので、十分気をつけましょう。	エ 600 た 24.2 脂 17.8 塩 1.7	エ 756 た 29.3 脂 20.6 塩 2.3
	赤魚のしょうがあんかけ	赤魚			しょうが	片栗粉　てんさい糖	こめ油			
	かぼちゃのごまチーズあえ	かつおぶし	チーズ	かぼちゃ　にんじん	きゅうり		ごま マヨネーズ（卵不使用）			
	じゃがいものみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん	はくさい　ねぎ	じゃがいも				
26 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		さばが使われている「さばを読む」という慣用句を聞いたがことありますか。数をごまかして、実際の数より多く見積もることを言います。さばは大量にとれるから大ざっぱに数えるという説や、傷みやすいので急いで数を数えたことからきているという説があります。	エ 651 た 22.7 脂 26.2 塩 1.9	エ 851 た 29.2 脂 34.0 塩 2.5
	さばの梅みそ焼き	さば　みそ			うめぼし					
	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	マヨネーズ（卵不使用）			
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	だいこん　ごぼう たけのこ　ほししいたけ ねぎ	こんにゃく				
27 (火)	テーブルロールパン　牛乳		牛乳			パン		ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界中で日本人だけと言われていますが、食物繊維が豊富で栄養価が高い食材なので、中国やヨーロッパでは漢方薬や民間薬として使われていたそうです。最近では、他にない独特の風味や食感からフランス料理やイタリア料理などでも注目されています。	エ 595 た 23.7 脂 28.8 塩 2.0	エ 826 た 32.3 脂 38.8 塩 2.9
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		玉ねぎ　しょうが　にんにく					
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり とうもろこし	さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	ウインナーポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ　しめじ キャベツ　しょうが	じゃがいも				
28 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		暑くなり汗をかくことが増えてきましたね。人間の体は約60～70%が水分です。のどが渇いたと感じるときはすでに体内の水分がかなり失われている状態なので、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。室内でも湿度が高いと熱中症の危険が高まりますので、気をつけましょう。	エ 659 た 22.4 脂 21.6 塩 2.7	エ 853 た 28.1 脂 26.5 塩 3.4
	チキンナゲット（幼小2個、中3個）	とり肉			玉ねぎ	さとう 小麦粉　片栗粉	こめ油			
	レモン風味サラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし　レモン	さとう	オリーブ油			
	ポークハヤシ	ぶた肉	生クリーム	トマト	玉ねぎ　しめじ たもぎたけ	じゃがいも	こめ油			
29 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		食べ物を口に入れてから飲み込むまで何回くらい噛んでいますか？噛むことは体にいい影響がたくさんあります。よくかんで食べるコツは、①どんな味がするか探しながら食べる。②食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。③飲み物で流し込まない。ことです。	エ 637 た 22.5 脂 19.3 塩 1.9	エ 781 た 26.3 脂 21.3 塩 2.3
	いわしのかば焼き	いわし				米粉　片栗粉 さとう	こめ油			
	ほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん	豆もやし　きゅうり		ごま油			
	さつま汁	ぶた肉　みそ　とうふ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	さつまいも　こんにゃく	なたね油			
30 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		今日は米麺を使ったサラダです。一関市内でとれたお米を加工して作られた米麺はツルツルとしてのど越しが良いのが特徴です。野菜もおいしく食べられる人気メニューです。	エ 609 た 22.3 脂 18.4 塩 2.0	エ 776 た 27.4 脂 21.7 塩 2.6
	棒餃子	ぶた肉		にら	キャベツ　玉ねぎ しょうが　ねぎ	片栗粉　小麦粉 さとう	サラダ油			
	米麺サラダ	やきぶた		にんじん	キャベツ　きゅうり	米粉麺　さとう	ごま　ごま油			
	だいこんのみそ汁	みそ　とうふ		にんじん　にら	だいこん　えのきたけ					

※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。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。