



令和6年度



【今月の目標】

6月学校給食献立表

骨や歯をじょうぶにしよう
衛生に気をつけた食事をしよう

NO. 3

一関市大東学校給食センター



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからご覧いただけます。



日・曜日	主菜	副菜	おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	基準 (きじゆん)				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
3 (月)	ごはん 牛乳	主菜 (しゅさい)	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	今日から6月ですね。気温が高く雨も多くなるこの時期を「梅雨」と呼びます。「梅」の漢字が使われているのはいろいろな説がありますが、梅雨の時期になると梅の実が黄色く熟すことに由来しているとも言われています。暑くて体も疲れやすくなるので、しっかり食べてスタミナを付けましょう。	小	650	21~32	16~24	2未満
		副菜 (ふくさい)	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					中	830	27~41	20~31	25未満
		副菜 (汁) - (しる) -															
		その他 (デザートなど)															
4 (火)	テーブルロール 牛乳	たこメンチ	たら たこ	あおのり		キャベツ ベにしょうが	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	ごめ油	しょう油	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	今日6月4日~10日までの1週間は、自分の歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。毎日に毎日過ごすために、よくかんでしっかり食べることは欠かせません。期間中の給食にはかみごたえのあるメニューも登場しますので、いつもよりよくかんで食べることを意識して、食べてみましょう。	小	665	25.1	24.3	2.4
		かみかみ米めんサラダ	やきふた さきいか	くきわかめ	にんじん	ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	ごめめん	ごま油	れいめんスープ				中	844	30.9	30.8	3.5
		ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ しめじ	マカロニ ジャがいも	なたね油	コンソメ とりがらだし さけ しょう油								
		歯と口の健康習慣ゼリー					ナタデココ入り レモンゼリー										
5 (水)	ごはん 牛乳	棒ぎょうざ	ふた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう	だいす油	しょう油	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことで唾液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。今日の五目きんぴらにはごぼうやだいす、れんこんなどがみごたえ食材がいろいろ使われているので、しっかりかんで味わって食べましょう。	小	578	20.6	15.9	2.2
		五目きんぴら	だいす ちくわ	くきわかめ	にんじん	ごぼう れんこん	こんにやく てんさいとう	なたね油	しょうゆ みりん す				中	705	23.9	17.0	2.4
		若竹汁	とうふ	わかめ		たけのこ ねぎ	ふ		かつおだし こんぶだし しょう油 さけ								
6 (木)	ごはん 牛乳	なまあげのカレーそば煮	なまあげ ふた肉 だいす		ピーマン	たまねぎ	こんにやく さとう かたくりこ	なたね油	しょう油	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	今日はみなさんにクイズを出します。茶碗1杯のごはんを食べるときに一口の量を「少なく」食べた時と「多く」食べたときではどちらがかむ回数が多くなると思いますか？正解は「少なく」食べた時です。口に入れる量が少ないと、一口あたりのかむ回数は減りますが、その分口に運ぶ回数が増えるのでかむ回数が多くなります。早食い防止にもなりますよ。	小	657	24.2	24.3	1.4
		おからサラダ	おから まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	しょう油				中	834	30.0	29.5	1.6
		かしわ汁	とりにく こおりとうふ		にら にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく		にほしだし しょう油 さけ しょう油								
7 (金)	ごはん 牛乳	ささみフライ	とりにく				こむぎこ パンこ	ごめ油	ソース コンソメ ケチャップ	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	「かむこと」と「運動」についてのお話です。ボールを投げる時や打つとき、ダッシュをするときなど、私たちが力を出すとき無意識に歯を食いしばっています。その時、歯には自分の体重と同じくらいのかかかっていると言われていて、むし歯があるといはる力が弱くなり、自分の力を十分に発揮できなくなってしまうので、虫歯予防のためしっかりと歯みがきをしましょう。	小	669	25.7	22.9	2.3
		きゅうりとわかめのなめたけ和え		わかめ	にんじん	きゅうり もやし あじつきえのきだけ	さとう		しょうゆ す				中	844	31.4	27.1	2.8
		いわしのつみれ汁	いわし いなだ みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが	かたくりこ		かつおだし みりん さけ								
10 (月)	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグのみぞれあん	とうふ とり肉			たまねぎ だいこん あじつきえのきだけ	かたくりこ さとう		しょうゆ さけ みりん	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	今日は「かむこと」と「勉強」についてお話します。よくかむと脳に流れる血液の量が多くなり、記憶力や集中力を高める効果があるとされています。ごまじやこあえにはしらすほしが入っています。しらすを乾燥させているので歯ごたえもあり、丸ごと食べるのでカルシウムも豊富です。よくかんで食べて午後の授業もがんばりましょう！	小	595	24.1	16.7	2.0
		ごまじやこあえ		しらす	ごまつな	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごま油	しょうゆ				中	753	29.8	19.5	2.5
		どさんこ汁	ふた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが	じゃがいも	なたね油 とうりゅうバター	さけ しょうゆ								
11 (火)	ミルクコップ 牛乳	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン いんげん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ しょう油	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	みなさん、給食の前にしっかりと手を洗っていますか。急いでいるからと、石けんを使わず水だけで洗うのはよくありません。手洗いは、目に見える汚れだけでなく、目に見えない食中毒を起す菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗っていきましょう。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	小	608	22.6	24.1	2.8
		チキンと豆のサラダ	とりにく だいす		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ しょう油 レモン汁				中	809	29.4	29.8	3.7
		にんじんとかぼちゃの豆乳スープ	ウィンナー とうりゅう いんげん豆		にんじん かぼちゃ	たまねぎ たもぎだけ とうもろこし			コンソメ ホワイトルウ								
12 (水)	ごはん 牛乳	鶏ごぼうごはんの具	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう えだまめ たけのこ	てんさい糖		しょう油 さけ みりん	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	今日は鶏ごぼうごはんの具をごはんに混ぜて食べてみましょう。具とお米を最初から炊き込んで作るのを「炊き込みごはん」といいます。今日は炊いたごはんを味付けした具材を混ぜあわせる「混ぜ込みごはん」です。ごぼうがたくさん入っていて、香りと味がおいしいですよ。	小	639	27.1	21.7	1.5
		ツナマヨあえ	まぐろ		にんじん ごまつな	キャベツ	さとう	マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ す				中	809	33.3	26.2	1.8
		豚汁	ふた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	なたね油	かつおだし にほしだし しょう油 さけ								
13 (木)	ごはん 牛乳	さばの梅みそ焼き	さば みそ			うめぼし	てんさい糖		しょう油 さけ みりん	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	今日はさばを梅みそだれにつけて焼いた「梅みそ焼き」です。さばは青魚の一種と言われ、たんぱく質が豊富です。日本人とさばのつながりは古く、縄文時代の遺跡である青森県の三内丸山遺跡からもさばの骨が出土しています。昔の人も健康にいいことを知っていたのかもしれないね。	小	629	23.8	23.0	1.7
		じゃがいもの塩昆布あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごま油	しょうゆ				中	792	29.0	27.4	1.8
		根菜のみそ汁	とり肉 なまあげ みそ		にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ	こんにやく		にほしだし かつおだし さけ しょう油								
14 (金)	ごはん 牛乳	春巻き	ふた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ	なたね油	しょうゆ しょう油	しょう油 ごま油 なたね油 しょうゆ みりん さけ しょう油	ひとくちメモ	給食の中華メニューはとても人気がありますが、なかでもホイコーロウは大人気メニューです。ふた肉とキャベツなどの野菜をいためた料理ですが、人気の秘密は調味料のテンメンジャンにあるかもしれません。テンメンジャンは中華料理の代表的な調味料で、あま辛のみそ味で、ふた肉と相性がよくごはんが進みます。給食では生揚げも入れて栄養満点、食べごたえもアップさせています。	小	655	21.8	23.3	1.8
		野菜たっぷりホイコーロウ	ふた肉 なまあげ みそ		にんじん パプリカ	キャベツ たまねぎ たけのこ	かたくりこ	ごま油	さけ しょう油 トウバンジャン テンメンジャン かき油				中	849	26.9	29.3	2.4
		わかめスープ	とうふ	わかめ かんてん	にんじん ちんげんさい	たまねぎ えのきだけ ねぎ			かつおだし にほしだし とうりゅう さけ								

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!





令和6年度



【今月の目標】

6月学校給食献立表

骨や歯をじょうぶにしよう
衛生に気をつけた食事をしよう

NO. 3

一関市大東学校給食センター



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからご覧いただけます。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	基準 (きじゆん)						
		主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
17 (月)	ごはん 牛乳	のし鶏のカレー風味	とりにく とうふ みそ	あおりのり		たまねぎ しいたけ		てんさい糖 パンこ	ごま	しおこうじ カレーこ さけ	今日は「トック」という韓国のおもちをつかったスープです。日本のおもちは「もち」から作られますが、トックはごはんと同じ「うるち米」で作ります。おもちのように伸びませんが、やわらかく、かみ切れるような歯ごたえがあり、お団子に近い味わいです。日本では「トック」と呼んでいますが、韓国語では「トック」がおもちで「ク」は汗の意味があります。	小	619	26.3	18.9	1.6
		トマトときゅうりのサラダ	まぐろ かつおぶし		トマト	キャベツ きゅうり		てんさい糖	ごま油	しょうゆ す						
		トック入りスープ	とりにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ		トック	ごま油	しょうゆ さけ しおこうじ とりがらだし						
		そのた (デザートなど)														
18 (火)	きなこあげパン 牛乳	きなこあげパン	きなこ					コッパン てんさい糖	ごま油	しお	今日は給食では年に1回か2回しか出すことができない「きなこあげパン」です。油っぽくなりすぎないように、ひとつひとつこめ油をまぶしてから、オーブンで焼き上げます。熱々のうちに特製きなこをたっぷりかけて完成です。あげパンの日はいつも増して給食センターは大忙しです。一生懸命作るので味わって食べてください。	小	681	27.7	31.3	2.7
		とりにく大豆のトマト煮込み	とりにく だいず みそ		トマト	たまねぎ にんにく										
		さつまいも入りマカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり		さつまいも マカロニ	マヨネーズ (卵不使用)							
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	とうもろこし			チキンブイヨン コンソメ ワイン こしょう						
19 (水)	ごはん 牛乳	いわて純情メンチカツ	ふた肉			たまねぎ		さとう こむぎ パンこ	ごま油	しお ソース	毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。あたりまえに食べている食材ひとつひとつがみなさんの前に届くまでには多くの人たちのがんばりがつまっていて、おいしく食べられることに感謝して、普段の食生活を振り返り、地域の環境について考えることも食育のひとつです。今日は、主菜をはじめ「キャベツ、ほうれんそう、干しだいこん」など市内や県内で生産された食材をたくさん使っています。	小	673	20.6	27.7	1.9
		なたね和え	たまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ		さとう	なたね油	しょうゆ す						
		干しだいこんのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	ほしだいこん ねぎ		さつまいも		にぼしだし かつおだし						
20 (木)	ごはん 牛乳	野菜たっぷりミートボールカレー	ふた肉 とりにく ぶたレバー とうじょう		にんじん トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ たもぎたけ スズキニ なす りんご にんにく しょうが		じゃがいも	ごま油	さけ しおこうじ カレーこ カレールウ ソース ケチャップ	今日はみんなが大団圓のカレーです。カレーはなぜおいしいのでしょうか。カレーには、体をつくるものになるたんぱく質やエネルギーのもとになる炭水化物や脂質がバランスよく含まれていて、十分な満足感が味わえるからではないかという説があります。ただ、カレーだけでは体の調子を整えるビタミンが足りません。足りないビタミンは副菜のかりぼりや冷凍みかんでしっかり補いましょう。	小	641	18.9	17.7	2.3
		かりぼり和え			にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ			ごま							
		冷凍みかん				みかん										
21 (金)	ごはん 牛乳	千草焼き	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ		さとう かたくりこ	なたね油	かつおこんぶだし しょうゆ みりん しお	みなさんは、食べ終わった後、自分の食器を見ていますか。ごはん容器やおはしにごはんつぶは残っていませんか。ごはんつぶは最後のひとつまで大切に食べてほしいなと思っています。けれど、最後に取ろうとすると固くなってきれいに取れないときがありますよね。食べている途中で、ごはんつぶを集めながら食べるというですよ。自分もきもちが良いですし、洗う人もうれしい気持ちになりますよ。	小	606	21.2	18.0	2.3
		春雨サラダ	とりにく		にんじん	きゅうり		はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ す						
		みそビーフンスープ	ふた肉 だいず みそ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし しょうが		ビーフン	ごま油 とうじょうバター	しょうゆ さけ とりがらだし みそラーメンスープ						
24 (月)	ごはん 牛乳	あじのさんが焼き	あじ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ ごぼう		かたくりこ さとう		しょうゆ しお	今日の主菜は「あじのさんが焼き」です。「さんが焼き」とは漁師に人たちがたくさん獲れたあじやいわしなどの魚を船の上でたたきにした「なめろう」という料理を、山へ作業に行くときにあわびの貝殻に詰めて持っていく、山小屋で焼いて食べたことから生まれました。山の家で食べることから「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになったそうです。	小	600	24.0	17.7	2.3
		筑前煮	とりにく		にんじん いんげん	ごぼう れんこん ほししいたけ		さといも こんにやく てんさい糖	なたね油	しょうゆ さけ しおこうじ みりん						
		なめこ汁	なまあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ				かつだし にぼしだし						
25 (火)	むすびパン 牛乳	豆乳クリームコロッケ	とうじょう			とうもろこし たまねぎ		こむぎこ さとう	ごま油	しお	給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場しますね。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だなと思うことがあるかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することは、味覚を育てるためにとても大切なことです。少しずつでもいいので挑戦してみてください。	小	657	24.3	29.0	2.6
		ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ						
		ふわふわたまごのトマトスープ	たまご ベーコン	こなチーズ	トマト にんじん	たまねぎ しめじ		じゃがいも パンこ		チキンブイヨン コンソメ						
26 (水)	ごはん 牛乳	チーズタッカルビ	とりにく みそ	チーズ	にんじん かぼちゃ パプリカ	たまねぎ しめじ しょうが		てんさい糖	ごま油	さけ しおこうじ コチジャン しょうゆ	今日は「チーズタッカルビ」を作ります。とりにくを韓国料理の調味料のコチジャンなどで味付けして、野菜と一緒に炒めてチーズを絡めて食べる料理です。給食では一人分ずつカップに入れ焼き上げます。ピリ辛味ですが、チーズでまろやかに食べやすくなっています。	小				
		おかかサラダ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		さとう	ごま	しょうゆ						
		中華風コーンスープ	たまご ベーコン		にら	たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし		かたくりこ		とりがらだし しょうゆ しお こしょう						
27 (木)	ごはん 牛乳	鶏のから揚げレモンソース	とりにく	あおりのり				かたくりこ こめ てんさい糖	ごま油	レモン汁 しおこうじ しょうゆ こしょう	今日はレモンソースをかけた鶏のから揚げを作ります。とりにくはむね肉を使用しています。下味に塩麹を使用しているのとおりしておいしく、甘酸っぱいレモンソースが食欲をそそります。暑さには負けずしっかり食べてください。	小	617	23.0	21.8	1.8
		かつのりあえ	かつおぶし	のり	にんじん	もやし キャベツ		さとう		しょうゆ						
		沢煮椀	ふた肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ		こんにやく		かつおだし にぼしだし さけ しょうゆ こしょう						
28 (金)	ごはん 牛乳	星のハンバーグ	ふた肉 とりにく			たまねぎ あじつきえのきたけ		パンこ さとう	なたね油	しょうゆ さけ しお	今日は中学校のみなさんへちよっと早い「七夕献立」です。スープには一関産のこめ粉を使っています。トマトときゅうりも一関産ですよ。トマトは大東町産を使用する予定です。	小				
		トマトときゅうりの中華サラダ	まぐろ かつおぶし		トマト	きゅうり キャベツ えだまめ		てんさい糖	ごま油	しょうゆ す						
		こめ麺スープ	かまぼこ	もすく	にんじん チンゲンサイ	たけのこ		こめこめん ぷ		かつおだし しょうゆ さけ こしょう						
		七夕クレープ	とうじょう だいず					さとう こめこ	だいず油	レモン汁						



今月の地元産食財☆

なたね油、米粉めん、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、トマト、ほうれん草、こまつな、このほかに米・牛乳・みそ・生揚げ など一関市産です。

