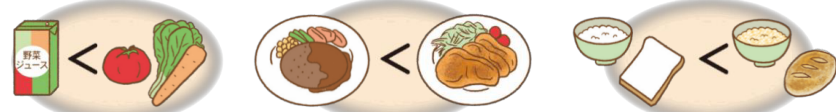


※ ○印は、一関産を使用する予定です。 ※ 献立は、都合によって変更になります。		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	小学校	中学校	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	豚肉 豆乳 豆腐 みそ	かぼちゃ ほうれん草 人参	たまご 玉ねぎ	パン粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	油	中濃ソース 白ワイン 塩 コショウ	E:658	E:829
1	ごはん		かぼちゃとさつまいものコロック								
水			ブロッコリーのサラダ	鶏ささみ	ブロッコリー	キャベツ コーン					
			洋風卵スープ	卵 ベーコン	小松菜 人参 かぶの葉	白菜 かぶ しめじ	かたくり粉				
2	ごはん		鮭の南部焼き	鮭		しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん	E:641	E:797
木			きんぴらごぼう	豚肉	人参	ごぼう れんこん 干し椎茸	しらたき 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	P:28.4	P:36.2
			ホタテのすまし汁	豆腐 ホタテ わかめ	人参 みつ葉	たけのこ	しらたき		かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩	F:15.3	F:17.4
			あじさいゼリー			ぶどう果汁	砂糖 水あめ			塩:1.6	塩:1.9
6月4日～10日まで「歯と口の衛生週間」です。よくかんで食べることを意識してみましょう!											
3	ごはん		厚焼き卵そぼろあんかけ	卵 鶏肉		ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油	かつお昆布だし 酒 酢 しょうゆ みりん 塩	E:635	E:784
金			れんこんとツナのサラダ	マグロフレーク	小松菜	キャベツ れんこん コーン			香りごまドレッシング	P:23.4	P:27.4
			若じゃが汁	豆腐 (みそ) わかめ	人参	大根 (ねぎ)	じゃがいも		しょうゆ 酒 みりん 塩	F:18.0	F:20.6
			野菜と雑穀のかむふりかけ	かつお節	トマト モロヘイヤ かぼちゃ	広島菜 京菜 大根菜 コーン	米 ひえ 砂糖 でん粉 しょうゆ 水あめ		塩 昆布エキス	塩:1.9	塩:2.2
6	ごはん		カミカミたこメンチ	鱈 たこ アオサ		キャベツ しょうが	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 はちみつ	油	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩	E:710	E:874
月			カミカミごぼうサラダ	青大豆	人参	ごぼう (きゅうり) コーン			マヨネーズ ごま ごま油	P:24.6	P:29.1
			にらたまみそ汁/まてん大豆	卵 豆腐 / 大豆	人参 (にら)	玉ねぎ	じゃがいも かたくり粉/ 砂糖		しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩 / 塩	F:22.0	F:25.1
7	背割りのコッパン		ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草		砂糖 でん粉	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩	E:602	E:755
火			レモン風味サラダ	青大豆	小松菜	キャベツ コーン レモン果汁	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	P:21.4	P:26.6
			もち入りポトフ	ベーコン	人参 かぶの葉	白菜 かぶ 玉ねぎ	トッポギ		しょうゆ コンソメ 塩	F:21.0	F:24.0
			バナナ / ディスペンジャム			バナナ / いちご		/マーガリン		塩:2.5	塩:3.2
8	ごはん		いわしのみぞれ煮	いわし	大根		砂糖 でん粉		しょうゆ 酢 鯖工キス 昆布だし	E:647	E:801
水			かみかみサラダ	さきいか 聖わかめ	人参	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	P:26.9	P:32.4
			ひきな汁	豚肉 豆腐 油揚げ	人参	大根 (ねぎ) ごぼう たけのこ 干し椎茸			しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	F:20.1	F:23.4
9	ごはん		あんかけ白金豚餃子	豚肉 大豆	人参 にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 かたくり粉 サトウキビ糖	ねぎ油	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 塩麹	E:619	E:760
木			小松菜の中華和え	ひじき	小松菜 人参	大豆もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	P:23.0	P:26.9
			豆乳坦々スープ	豚肉 豆乳 豆腐 (みそ)	モンゲン菜 人参 (にら)	もやし たけのこ (ねぎ)	春雨	ごま ごま油 ラー油	めんつゆ 酒 塩 コショウ	F:16.5	F:18.2
10	ごはん		ししゃものから揚げ (小:2本 中:3本)	大豆 卵 ししゃも	人参	ごぼう	小麦粉 でん粉		塩	E:664	E:862
金			五目豆	鶏肉 大豆 昆布	人参	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	P:27.2	P:33.7
			スタミナみそ汁	豆腐 豚肉 (みそ) 油揚げ	人参 (にら)	白菜 (大根) (ねぎ) 干し椎茸 にんにく		油	かつおだし 酒	F:21.8	F:26.7
			メロン (中のみ)			メロン			塩	塩:1.7	塩:1.9
13	ごはん		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 (みそ)	人参 (にら) (玉ねぎ) (ねぎ) 干し椎茸 にんにく しょうが		かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 中華スープストック 豆板醤	E:644	E:787
月			豆もやしのナムル		人参	大豆もやし (きゅうり)	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	P:22.3	P:26.2
			春雨スープ	ベーコン	モンゲン菜 人参	白菜 たけのこ (ねぎ) えのきだけ	春雨	ごま油	しょうゆ 中華スープストック 塩 コショウ	F:16.9	F:19.0
			みかんゼリー			みかん果汁	砂糖 水あめ			塩:1.9	塩:2.2
14	コッパン		ポロニアカツ	鶏肉	人参 (にら) (玉ねぎ) (ねぎ) 干し椎茸 にんにく しょうが		じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	油	塩 コショウ ナツメグ ガーリックパウダー オニオンパウダー	E:653	E:848
火			マカロニサラダ	ハム	ブロッコリー 人参	きゅうり コーン	マカロニ 砂糖		マヨネーズ 酢 塩 コショウ	P:23.7	P:30.3
			豆乳コーンスープ	豆乳 白いんげん ベーコン みそ	人参 パセリ (玉ねぎ)	クリームコーン コーン	じゃがいも 米粉		コンソメ スープストック コショウ	F:26.2	F:32.6
			ビビチーズ (小:1個、中:2個)	チーズ						塩:2.7	塩:3.7
	中のみ		ルビーチョコレート	卵 牛乳 脱脂粉乳		いちごピューレ	砂糖 水あめ	油 マーガリン	ココアパウダー	4月分の追加提供です	
15	ごはん		鯖のみそだれがけ	鯖 (みそ)	人参	しょうが	砂糖 かたくり粉		しょうゆ 酒	E:652	E:813
水			切干大根の炒め煮	油揚げ	人参	ごぼう 切干大根 干し椎茸	しらたき 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし	P:25.9	P:31.2
			キャベツとにらのみそ汁	豆腐 (みそ) 油揚げ	人参 (にら)	キャベツ たけのこ (ねぎ) えのきだけ			しょうゆ 酒 みりん 塩	F:20.1	F:23.2

咀嚼を意識して食事をしよう!



「素の食材」を選んで、噛むことにつなげてみませんか?できることをやってみましょう!

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		

日	曜日	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート						小学校	中学校
---	----	---------------------------------	--	--	--	--	--	-----	-----

* 読書と給食 * 『給食番長』よしながこうたく/さく みなさんは、どんな気持ちで給食を食べているでしょうか?

16	木	減量ごはん	カップエッグ カリポリ和え 豚ひき肉のカレー	卵 大豆 青大豆 なたまめ 豚肉 豚レバー 脱脂粉乳			キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	砂糖 じゃがいも	ごま 油	塩 しょうゆ 塩 カレールー ケチャップ 中華ソース 赤ワイン コショウ	E:684 P:28.4 F:21.3 塩:2.0	E:856 P:33.9 F:24.8 塩:2.9
17	金	ごはん	ひじきと枝豆の豆腐カツ からし和え せんべい汁	豆腐 いとより ひじき マグロフレーク 豚肉		ほうれん草	たまねぎ 枝豆 もやし えのきだけ 白菜 ねぎ ごぼう 干し椎茸 にんにく	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	中濃ソース 塩 しょうゆ 練りからし しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	E:666 P:23.8 F:19.7 塩:2.0	E:850 P:29.3 F:24.5 塩:2.6
20	月	減量ごはん	和風おろしハンバーグ ほうれん草のり和え 手作りすいとん汁 メロン (小のみ)	豆腐 鶏肉 おから 豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草 人参	大根 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁 もやし キャベツ ごぼう ねぎ しめじ	砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	しょうゆ みりん 塩 コショウ しょうゆ めんつゆ しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	E:633 P:22.7 F:15.3 塩:1.6	X
21	火	きなこ揚げパン	(きな粉揚げパン) 豚肉とマカロニのトマト煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ	青きな粉 豚肉 ハム 生揚げ		トマト 小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり えだ豆 キャベツ コーン	砂糖 マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 マヨネーズ	塩 ケチャップ 赤ワイン コンソメ 乾パスタル コショウ 塩 コショウ しょうゆ コンソメ スパストック 塩 コショウ	E:656 P:28.5 F:26.5 塩:2.2	X
22	水	ごはん	セルフそぼろごはん たけのこの炊き合わせ まめっこみそ汁	卵 豚肉 おから 鶏肉 豆腐 豆乳 (みそ)		人参 小松菜 人参 かぶの葉	ごぼう えだ豆 しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜 かぶ (ねぎ) しめじ	砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 かつお節エキス 昆布だし 塩 しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし かつおだし	E:667 P:27.3 F:21.1 塩:1.7	E:822 P:32.3 F:24.0 塩:2.2
23	木	ごはん	かつおフライ ブロッコリーのごま和え 豚肉と白菜のみそ汁 さくらんぼ (2個) 小のみ	かつお ブロッコリー 豆腐 豚肉 (みそ) 油揚げ		人参 人参 人参 人参	キャベツ コーン 白菜 大根 ねぎ 干し椎茸 にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま 油	しょうゆ 酢 みりん めんつゆ 塩 コショウ しょうゆ かつおだし 酒 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	E:662 P:27.2 F:19.0 塩:1.8	E:813 P:32.2 F:21.7 塩:2.0
24	金	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 五目汁 さくらんぼ (2個) 中のみ	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 生揚げ		人参 人参 人参 人参	しょうが キャベツ 大根 大根 ねぎ 干し椎茸	中ざら糖 かたくり粉 しらたき 砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 顆粒だし しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	E:646 P:28.3 F:19.5 塩:1.9	E:823 P:34.9 F:23.3 塩:2.2
27	月	ごはん	あじの梅みそ焼き ミルクおから炒り じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	あじ (みそ) おから 豚肉 (牛乳) 豆腐 (みそ) 油揚げ		ほうれん草 人参 人参 人参	ごぼう (ねぎ) 干し椎茸 白菜 (ねぎ) えのきだけ	砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま 油	ねり梅 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 煮干しだし	E:651 P:28.7 F:16.5 塩:2.0	E:810 P:34.5 F:18.9 塩:2.5
28	火	結びパン	マカロニグラタン コールスローサラダ トマトスープ/ブルーベリージャム	鶏肉 (牛乳) チーズ ベーコン 大豆 金時豆 手巾		ほうれん草 人参 人参 人参	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ レモン果汁 玉ねぎ しめじ セロリ 枝豆 ブルーベリー	マカロニ パン粉 砂糖 砂糖 じゃがいも / 砂糖 水あめ	油 マヨネーズ	ベシャメルソース コンソメ コショウ 乾パセリ 酢 塩 コショウ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ	E:590 P:23.3 F:21.9 塩:2.2	X
29	水	ごはん	大豆のみそ炒め わかめときゅうりの酢の物 けんちんうどん	豚肉 大豆 青大豆 (みそ) わかめ 鶏肉 油揚げ		人参 (ピーマン) 人参 人参	れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだ豆 みかん ねぎ ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸	砂糖 春雨 砂糖 うどん	油	しょうゆ 酒 一味 唐辛子 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩	E:658 P:26.8 F:17.7 塩:1.9	E:814 P:31.4 F:19.8 塩:2.1
30	木	ごはん	春巻き もやしとコーンのサラダ 豆腐とわかめの中華スープ 元気ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ベーコン わかめ ヨーグルト		人参 人参 人参 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ もやし (きゅうり) コーン キャベツ たけのこ (ねぎ)	小麦粉 でん粉 春雨 水あめ 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま	しょうゆ 塩 コショウ 香味塩ドレッシング 塩 しょうゆ 中華スープ トロップ 塩 コショウ	E:656 P:20.0 F:19.2 塩:1.9	E:842 P:23.6 F:20.2 塩:2.5

6月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「大豆製品」「小松菜」「ほうれん草」「ピーマン」「チンゲン菜」「ねぎ」「きゅうり」「大根」「にら」「キャベツ」「トマトピューレ」