

令和6年

6月 こんだてよていひょう



一関市立真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 <small>※O印のものは、一関産を使用予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)			
		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				たんぱく質 (g)		脂質 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			小学校	中学校		
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米			6月4日から11日は歯と口の健康週間です。歯や口は、食べたりする他に、呼吸をしたり話したりと、生きるために大切な役割があります。これからもよくかんで食べたり、歯磨きをしっかりと、歯や口の健康を保ちましょう。	637 kcal 24.8 g 20.5 g 1.8 g	797 kcal 29.5 g 24.0 g 2.0 g		
	いかの磯辺フライ	いか	鱈のり			パン粉 小麦粉	あぶら 油	塩					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			塩 こしょう					
	切り干大根のみそ汁	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	切り干大根 ねぎ			煮干しだし					
	まめによるこぶ	大豆	昆布					しょうゆ 昆布だし かつおだし 酢					
4火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン			大豆は皮膚や筋肉など、体をつくる働きのあるたんぱく質や丈夫な骨をつくるカルシウムも多く含まれます。小さい粒の中には、体を元気にしてくれるパワーがたくさん入っています。	638 kcal 28.4 g 27.4 g 2.8 g	808 kcal 34.7 g 34.4 g 3.8 g		
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉			にんにく			カレー粉 しょうゆ みりん 塩 こしょう					
	ビーンズサラダ	大豆 まぐろフレーク		にんじん	キャベツ きゅうり			酢 塩 こしょう					
	コンスープ		牛乳	ほうれん草 にんじん	とうもろこし 玉ねぎ			コンソメの素 コンソメ こしょう					
5水	ごはん 牛乳		牛乳			米			塩こうじは「こうじ」という、しょうゆ食品に塩と水を混ぜて作ります。肉をやわらかくしたり、うまみを引き出すので、より料理をおいしくしてくれる働きがあります。	674 kcal 25.7 g 24.4 g 1.8 g	879 kcal 33.0 g 31.6 g 2.3 g		
	鯖のごま焼き	鯖			しょうが 生姜		ごま	しょうゆ 酒 みりん					
	じゃが芋の塩こうじ炒め	鶏肉		ピーマン にんじん	しょうが 生姜	じゃが芋 白滝		塩こうじ 酒					
	わかめ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん 大根 ねぎ			煮干しだし					
	オレンジ (一関小・弥栄小のみ)				オレンジ								
6木	ごはん 牛乳		牛乳			米			5月までは木曜日は「麦ごはん」の日でしたが、気温が高くなると麦ごはんは傷みやすくなるため、6月からは木曜日も「(麦の入らない) 普通のごはんの日」になります。	604 kcal 25.4 g 20.1 g 2.1 g	766 kcal 31.0 g 23.9 g 2.5 g		
	セルフひじきご飯の具	豚肉	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆			しょうゆ 酒 みりん					
	大根とツナのサラダ	まぐろフレーク		にんじん	だいこん 大根 きゅうり			しょうゆ 酢					
	卵麺とろみ汁	鶏肉 卵 (麺)		小松菜 にんじん	えのきだけ ねぎ しいたけ			しょうゆ 酒 みりん 塩					
7金	ごはん 牛乳		牛乳			米			給食にも慣れて、給食の準備も早くできるようになっていきましょう。食事のマナーは、守って食べることができていますか。毎日の給食を、クラスみんなで気持ちよく食べられるように、食事のマナーに気を付けて食べましょう。	604 kcal 26.0 g 17.5 g 2.0 g	759 kcal 31.7 g 20.3 g 2.4 g		
	鶏そぼろ入り卵焼き	鶏肉	卵		玉ねぎ しいたけ しょうが			しょうゆ みりん 酒 酢 塩 かつおだし こしょう					
	きんぴらごぼう	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ しいたけ 椎茸	じゃが芋 砂糖		しょうゆ 酒 みりん					
	ごもくじ	豆腐 油揚げ 高野豆腐 みそ		にんじん	だいこん 大根 ねぎ	えのきだけ		煮干しだし 塩					
	オレンジ (南小、滝沢小、舞川小、東中、舞川中のみ)				オレンジ								
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米			よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり満腹感が得られるので食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させます。今日の給食もよくかんで食べましょう。	693 kcal 22.6 g 25.4 g 1.9 g	880 kcal 27.8 g 32.6 g 2.6 g		
	米粉春巻	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ			しょうゆ					
	もやしナムル			ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ 酢					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にら にんじん	玉ねぎ だいこん ねぎ しいたけ 椎茸 にんにく しょうが	かつおこ かつおこ 砂糖 片栗粉		しょうゆ 鶏だし スーフストック 麻婆ソース					
11火	丸パン 牛乳		牛乳			パン			キャベツの名前は、フランス語の古い言葉で、頭を意味する「カボッシュ」からきていると言われています。キャベツには、ビタミンCや食物せんいが多く含まれるので、病気の予防にも役立ちます。おいしくいただきます。	604 kcal 23.4 g 23.5 g 3.0 g	750 kcal 28.9 g 29.8 g 3.7 g		
	トマトオムレツ	鶏肉			たまご 玉ねぎ			ケチャップ					
	米麺のサラダ	まぐろフレーク		にんじん	キャベツ 大根 きゅうり			マヨネーズ (納豆) こま					
	肉だんごのスープ	鶏肉		にんじん	白菜 しめじ 玉ねぎ いんげん			コンソメ こしょう スーフストック 塩					
	バナナ (一関小のみ)				バナナ								
12水	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日のさやいんげんのピリ辛炒めに使われている「トウバンジャン」とは、中国の調味料です。そら豆で作ったみそに唐辛子や塩を加えた調味料のことをいいます。国によって、いろいろな調味料がありますね。	607 kcal 25.7 g 15.4 g 1.8 g	753 kcal 31.4 g 17.7 g 2.0 g		
	ホッケの塩焼き	ホッケ						塩					
	さやいんげんのピリ辛炒め	豚肉		にんじん	いんげん ごぼう れんこん			しょうゆ 酒 トウバンジャン					
	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ			煮干しだし					
	バナナ (南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、東中、舞川中のみ)				バナナ								
13木	ごはん 牛乳		牛乳			米			みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか。朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、脳が刺激されます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって、体が自覚していきます。朝ごはんを食べて、一日の生活リズムを整えましょう。	613 kcal 27.1 g 17.3 g 1.9 g	771 kcal 33.4 g 20.1 g 2.5 g		
	鯖の梅みそ焼き	鯖	みそ		梅			みりん 酒					
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 つきこん		しょうゆ 酒 みりん					
	沢煮椀	豚肉		小松菜 にんじん	だいこん 大根 ごぼう だいこん ねぎ			しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし					
	パイナップルゼリー				パイナップル			砂糖					
14金	ごはん 牛乳		牛乳			米			塩分をとり過ぎると、高血圧症や脳卒中などの病気になる可能性があります。世界保健機構では、一日5グラム未満がよいとされています。体のために、薄い味付けに慣れるようにしましょう。	605 kcal 25.3 g 17.7 g 1.9 g	768 kcal 31.1 g 20.8 g 2.6 g		
	ドライカレー	大豆 豚肉 (おから)		にんじん ピーマン	たまご 玉ねぎ にんにく			ケチャップ カレー粉 ソース コンソメ 塩 赤ワイン こしょう					
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり			しょうゆ 酢					
	卵スープ	たまご 卵 豆腐		チンゲン菜	白菜 えのきだけ ねぎ			しょうゆ 酒 鶏だし スーフストック					

※献立は都合により変更する場合があります。