

# 6月 こんだてよていひょう



日 (曜)	こんだてめい 献立名 <small>※〇印のものは、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				小学校	中学校
		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				
17月	ごはん 牛乳		牛乳			米			緑黄色野菜の中でも小松菜は、特に栄養価の高い野菜です。成長期に欠かせない、ビタミン、カルシウム、鉄分等が豊富に含まれます。小松菜の栄養をもらって、元気な体をつくりましょう。	641 kcal 28.3 g 18.0 g 2.1 g	kcal g g g
	いわしのみそ煮	いわしみそ				砂糖	塩				
	なめ茸和え			ほうれん草 こんじん	キャベツ もやし えのきだけ			しょうゆ めんつゆ			
	かしわ汁	鶏肉		小松菜 こんじん	ごぼう しめじ ねぎ	じゃが芋		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 昆布だし			
オレンジ (一関小のみ)				オレンジ							
18火	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン			汁物が入っている食缶は、斜めに傾けるとふたについている水分がこぼれてしまうことがあります。食缶は斜めにしないように運びましょう。	635 kcal 23.7 g 24.7 g 2.7 g	kcal g g g
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩			
	ほうれん草サラダ			ほうれん草 こんじん	キャベツ 枝豆	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 レモン汁			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		こんじん トマト	たまご だいこん 玉ねぎ 大根 こんにゃく	マカロニ	油	しょうゆ コンソメ こしょう			
19水	ごはん 牛乳		牛乳			米			みそ汁や和え物には、野菜がたくさん入っています。野菜は体の抵抗力を高める栄養や体の掃除をしてくれる食物せんいが豊富です。しっかり食べて、午後元気に頑張ります。	630 kcal 25.3 g 24.1 g 1.6 g	795 kcal 30.4 g 28.7 g 2.0 g
	鶏肉の朝鮮焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒			
	キャベツのごまドレッシング和え			小松菜 こんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ (卵なし)	しょうゆ			
	ひきな汁	油揚げ 高野豆腐 味噌		こんじん	だいこん 大根 とうもろこし 干し椎茸 ねぎ			煮干しだし			
オレンジ (舞川中のみ)				オレンジ							
20木	ごはん 牛乳		牛乳			米			現在の食事は、かむ回数が減ってきています。かむ回数をふやすために、①かみごたえのある物を食べる ②飲み物や汁物で流し込まない ③食材を大きく切るなど、気をつけてみましょう。	612 kcal 28.0 g 15.8 g 2.0 g	780 kcal 35.5 g 19.0 g 2.3 g
	赤魚のねぎみそ焼き	赤魚 味噌			ねぎ	砂糖		みりん 酒			
	切り干し大根とすき昆布の炒め煮	油揚げ	すき昆布	こんじん	ごぼう 干し椎茸 枝豆	しらたき 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん			
	キムチ汁	豚肉 豆腐 味噌		こんじん たらこ チンゲンサイ	たまご 白菜 えのきだけ だいこん 大根	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 煮干しだし 唐辛子			
オレンジ (南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、一関東中のみ)				オレンジ							
21金	ごはん 牛乳		牛乳			米			フルーツ白玉には、「白玉もち」がたくさん入っています。「もち」は、飲みこむと、のどに詰まることがあるので、少しずつ、よくかんで食べるようにしましょう。	620 kcal 20.5 g 14.1 g 1.6 g	781 kcal 24.9 g 16.1 g 2.0 g
	麻婆なす	豚肉		ピーマン こんじん	なす にんにく しょうが ねぎ	砂糖 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒 麻婆豆腐のもと			
	フルーツ白玉				みかん パイナップル 黄桃	しらたま 白玉 砂糖					
めかぶスープ	豆腐 豆腐	めかぶ	こんじん	はくさい 白菜 えのきだけ ねぎ	麵 片栗粉		しょうゆ 塩 こしょう				
24月	ごはん 牛乳		牛乳			米			正しいのはしもち方をすると、とても食べやすくなります。正しいのはしもち方をマスターしましょう。	621 kcal 24.3 g 19.4 g 1.9 g	780 kcal 29.6 g 22.5 g 2.2 g
	根菜肉詰め信田煮	油揚げ 豚肉 鶏肉		こんじん	たまご 玉ねぎ れんこん ごぼう	片栗粉 砂糖 小麦粉		しょうゆ 昆布だし 塩 かつおだし こしょう			
	ごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ほうれん草 こんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢			
豚汁	豚肉 豆腐 味噌		こんじん	たまご 玉ねぎ ねぎ	じゃが芋 つきこん	油	煮干しだし				
25火	結びパン 牛乳		牛乳			パン			4~6月は、新玉ねぎがおいしい季節です。玉ねぎは、よく炒めるとあまみやコクが出て、おいしくなります。玉ねぎは、3,000年以上前から食べられていた野菜で、エジプトのピラミッドを作っていた人たちも玉ねぎを食べていたそうです。	652 kcal 30.1 g 24.3 g 2.9 g	788 kcal 36.1 g 28.8 g 3.5 g
	バーベキューチキン	鶏肉			たまご 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 こしょう りんご酢 ビューレ			
	チリコンカン	豚肉 大豆		ピーマン こんじん トマト	たまご 玉ねぎ	じゃが芋	あぶら油	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 こしょう			
	きのこことマロニーのスープ	ウインナー		こんじん	はくさい 白菜 しめじ 大根 えのきだけ	マロニー		しょうゆ スープ ストック 塩 こしょう			
バナナ (一関小・東中のみ)				バナナ							
27木	ごはん 牛乳		牛乳			米			シシャモは、骨がやわらかいのので、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。丸ごと食べるとカルシウムをしっかりとることができます。カルシウムには、丈夫な骨や歯をつくる大切な働きがあります。	677 kcal 27.1 g 19.2 g 1.9 g	820 kcal 30.9 g 21.9 g 2.2 g
	シシャモフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	あぶら油	塩			
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー こんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
	にらたま汁	卵 豆腐 味噌		にら こんじん	白菜 干し椎茸 ねぎ	片栗粉		しょうゆ かつおだし			
バナナ (南小、滝沢小、弥栄小、舞川小、舞川中のみ)				バナナ							
28金	ごはん 牛乳		牛乳			米			成長期には体に必要とする血液の量も増え、貧血が起こりやすくなります。貧血では、息切れやめまい、疲れやすいなどの症状がでます。そのため日頃の食生活がとても大切です。レバーやあさり、大豆や野菜を組み合わせると良いでしょう。	kcal g g g	775 kcal 29.8 g 20.6 g 2.6 g
	菊花シュウマイ	豚肉			たまご 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油	しょうゆ 塩			
	かみかみ和え	いか		こんじん	だいこん 大根 きゅうり	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢			
	白菜の磯スープ	あさり ベーコン		ほうれん草 こんじん	はくさい 白菜 しめじ	春雨		しょうゆ コンソメ こしょう			
メロン				メロン							

※献立は都合により変更する場合があります。

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

### ＝ 5月の食材産地 ＝

- ・ねぎ (一関、茨城、福島) ・にんじん (岩手、千葉、徳島) ・キャベツ (茨城、神奈川、愛知) ・きゅうり (一関) ・大根 (一関・千葉・青森) ・ごぼう (青森) ・にら (岩手) ・白菜 (茨城)
- ・玉ねぎ (北海道、愛知、長崎) ・しいたけ (一関) ・なめこ (一関) ・小松菜 (一関) ・しめじ (新潟、長野、山形) ・ほうれん草 (一関) ・えのき草 (岩手・宮城・長野) ・じゃがいも (北海道・長崎、鹿児島)
- ・ピーマン (沖縄、茨城) ・もやし (福島) ・チンゲン菜 (一関) ・トマト (栃木) ・なす (高知) ・オレシジ (アメリカ) ・バナナ (フィリピン) ・みかん (国産) ・大豆水煮 (岩手) ・たけのこ水煮 (タイ)
- ・冷凍コーン (国産) ・切り干し大根 (国産) ・干し椎茸 (国産) ・冷凍グリーンピース (アメリカ) ・冷凍ブロッコリー (エクアドル) ・冷凍むぎ枝豆 (タイ) ・冷凍かぼちゃ (国産) ・おろしにんにく (国産)
- ・おろし生姜 (国産) ・わかめ (国産) ・めかぶ (国産) ・さば (ノルウェー) ・赤魚 (アラスカ) ・ぶり (長崎) ・ほっけ (アラスカ) ・ホキ (ニュージーランド) ・いか (ペルー) ・ひじき (国産)
- ・南部一郎かぼちゃピューレ (一関) ・かつおだし (鹿児島) ・煮干 (千葉) ・液冷凍卵 (岩手) ・卵 (国産) ・豚肉 (岩手) ・ウインナー (国産) ・ベーコン (デンマーク) ・鶏肉 (一関・岩手) ・豆腐 (国産)
- ・油揚げ (国産) ・納豆 (国産) ・マカロニ (カナダ) ・米麺 (一関) ・こんにゃく (群馬) ・しらたき (群馬) ・みそ (一関・国産) ・つきこん (群馬)