



6月こんだてよていひょう

☆食育について知ろう！

☆歯や骨をしょうぶにする食べ物について知ろう！ ☆梅雨時の衛生管理に気をつけよう！



口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ		
	小学校 (4学)	中学校	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物			しじつ 脂質	
18 (月)	エ	640	820	ごはん	いわしのかば焼き しらす和え だいこんのみそ汁	いわし	ぎゆうにゆう		しょうが	さんおんとう かたくりこ	ごはん	油	しょうゆ みりん さけ	いわし いわしは魚べんに弱いと書きます。これは 漁獲された後、陸にあげられ時に、いたみ やすくなることからきているとも言われて います。
	た	24.0	30.0			ひじき しらす干し		キャベツ きゅうり もやし	さんおんとう	ごま オリーブ油		しょうゆ す		
	脂	19.5	25.0			油あげ みそ	にんじん だいこんの葉	だいこん たまねぎ ねぎ えのきだけ				かつお・煮干し		
	塩	2.4	2.9											
19 (火)	エ	629	-	横割り 丸パン	ハンバーグのオニオンソースかけ 野菜のマリネ つぶつぶ麦スープ くだもの	とり肉 ふた肉	ぎゆうにゆう	パセリ	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ さとう はちみつ	パン	ラード オリーブ油	しょうゆ みりん さけ こしょう コンソメ	パンにはさんで食べよう。 今日のパンは横に切れ目が入っています。パン バーグをはさんで食べてください。野菜も一緒 にはさむと、味に変化があって楽しめます。
	た	26.2	-					キャベツ しめじ	さんおんとう	オリーブ油		しお こしょう す		
	脂	25.5	-			ベーコン	にんじん こまつな	はくさい だいこん たまねぎ ほししいたけ	おおむぎ			コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	塩	3.4	-					バナナ						
20 (水)	エ	605	770	ごはん	マーボー豆腐 米めんサラダ わかめスープ	ふた肉 とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	たけのこ ねぎ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ	ごはん	油 ごま油	さけ 中華だし しょうゆ コチュジャン	マーボー豆腐 マーボー豆腐は中国の四川省というところ が発祥です。辛くてピリピリとしびれ るのが本場の味です。
	た	21.6	26.4			とり肉	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく	ごめめん さんおんとう	ごま油		しょうゆ す		
	脂	16.2	18.8					たまねぎ えのきだけ		ごま		中華だし しょうゆ しお こしょう		
	塩	2.2	2.8				わかめ							
21 (木)	エ	637	805	ごはん	さばのカレー焼き 野菜のさっぱりサラダ みそけんちん	さば	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし レモン果汁	じゃがいも さんおんとう	ごはん	しょうゆ さけ カレー ガーリックパウダー	しょうゆ す しお みりん	バランスの良い食事とは？ 「主食」「主菜」「副菜(汁もの)」は 食事の基本形態でこの3つがそろること である程度バランスの良い食事となりま す。
	た	27.9	34.3			まぐろフレーク		だいこん こぼろ ねぎ ほししいたけ	こんにやく	ごま 油		しょうゆ		
	脂	18.9	22.0			ふた肉 とうふ みそ	にんじん							
	塩	1.9	2.6											
22 (金)	エ	599	761	ごはん	和風そばろ 切り干しだいこんの和えもの なめこ汁 くだもの	とり肉 生あけ おから みそ	ぎゆうにゆう	パプリカ	グリーンピース しょうが ほししいたけ	さんおんとう	ごはん	油	さけ しょうゆ みりん	和風そばろ いろいろな具材が入って味がしみ こんでいるそばろです。ごはんの うえにのせて食べましょう。
	た	22.8	28.2				にんじん ほうれんそう	キャベツ きりぼしだいこん	さんおんとう	ごま油		しょうゆ		
	脂	15.8	18.6			こおりとうふ みそ	にんじん さやえんどう	だいこん ねぎ なめこ				かつお・煮干し		
	塩	1.7	2.0					オレンジ						
25 (月)	エ	617	783	ごはん	いかの香味焼き 大豆もやしとすき昆布の炒めもの じゃがいものみそ汁	いか	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが	さんおんとう	ごはん	ごま ごま油	しょうゆ みりん さけ	いか いかはかみごたえもあり、良質のたんぱ く質がたっぷりのヘルシーフードです。 ねぎやしょうがを使って香味焼きにしま した。
	た	27.3	33.4			油あげ だいす	こんにぶ	だいすもやし えのきだけ	こんにやく さんおんとう	油		しょうゆ さけ みりん 中華だし		
	脂	14.6	16.6			とうふ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも			かつお・煮干し		
	塩	1.9	2.3											
26 (火)	エ	597	740	コッパ パン	スパニッシュオムレツ ブロッコリーのごま酢和え ミネストローネ	たまご	ぎゆうにゆう	プロッコリー にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	パン	油	かつおごぼろだし りんご酢 しょうゆ みりん しお こしょう	ミネストローネ イタリアの野菜スープで季節や地方によって使 う野菜は様々です。ミネストローネはイタリ ア語で「真だくさん」「ごちゃ混ぜ」という意 味です。
	た	25.4	31.0					カリフラワー とうもろこし		ごま		しょうゆ す しお		
	脂	23.8	28.7			ベーコン だいす さんとき豆 いんげん豆	トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油		トマトケチャップ トマトソース コンソメ しお こしょう		
	塩	3.0	3.9											
27 (水)	エ	634	817	ごはん	あじフライのレモンソースかけ アスパラとごぼうのみそ炒め すまし汁	あじ	ぎゆうにゆう	パセリ	レモン果汁	パンこ ごむぎ さんおんとう	ごはん	油	しお しょうゆ さけ	アスパラとごぼうのみそ炒め 旬のアスパラガスを噛みごたえのあるご ぼうとみそと一緒に炒めました。洋風 に使われがちなアスパラガスは和風献立に も活用できます。
	た	23.1	29.4			ふた肉 みそ	アスパラガス 4色ピーマン	ごぼう	こんにやく さんおんとう	ごま油		さけ しょうゆ みりん		
	脂	18.8	22.3			とうふ わかめ		たけのこ ねぎ えのきだけ				かつおだし しょうゆ しお		
	塩	1.8	5.7											
28 (木)	エ	614	774	ごはん	ぎょうざのたれかけ(小・中2回) わかめサラダ にらたま汁	ふた肉 とり肉	ぎゆうにゆう	にら	たまねぎ キャベツ	ごむぎ かたくりこ さとう さんおんとう	ごはん	ごま油 なたね油 豚脂 油	しお さけ オイスターソース しょうゆ	ぎょうざ ぎょうざが日本で食べられるように なったのは昭和初期です。中国のお 金が半円形だったことに由来するよ うです。
	た	22.5	27.4				にんじん	きゅうり だいすもやし きくらげ	さんおんとう	ごま		しょうゆ す		
	脂	18.2	21.3			とり肉 たまご こおりとうふ	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ ほししいたけ	かたくりこ	ごま油		中華だし しょうゆ さけ		
	塩	2.0	2.6											
29 (金)	エ	603	772	ごはん	いわしのごまみそ煮 じゃがいものサラダ きのこ豆腐のスープ くだもの	いわし みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	きゅうり とうもろこし レモン果汁	さとう	ごはん	ごま	みりん	ビタミンC豊富なオレンジ オレンジなどのかんきつ類にはビタミン Cが多く含まれます。ビタミンCは鉄分 の吸収を助け、体に吸収されやすくして くれます。他にも疲労回復に役立ちま す。
	た	22.4	27.5			まぐろフレーク		はくさい ねぎ えのきだけ ほししいたけ	じゃがいも			しょうゆ		
	脂	18.2	21.4			とうふ	にんじん ほうれんそう					中華だし しょうゆ しお		
	塩	2.0	2.6					オレンジ						

※栄養価の表示について 《エ：エネルギー(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)》

給食なしの日	【永井小…7(木)、8(金)、21(木)、22(金)、29(金)】	【老松小…1(金)、4(月)、14(木)、15(金)、28(木)、29(金)】	【花泉中…18(月)、19(火)】
	【涌津小…8(金)、11(月)、14(木)、15(金)】	【金沢小…14(木)、15(金)、28(木)、29(金)】	【一関中…8(金)、12(火)、15(金)、18(月)、19(火)】
	【油島小…7(木)、8(金)、21(木)、22(金)】	【黄海小…8(金)、12(火)、14(木)、15(金)、26(木)、27(金)】	【桜町中…18(月)、19(火)、28(木)】
	【花泉小…14(木)、15(金)、21(木)、22(金)】		