



# 6月こんだてよていひょう



☆食育について知ろう！ ☆骨や歯を丈夫にする食べ物について知ろう！ ☆梅雨時の衛生管理に気を付けよう！

※ 口は岩手県産、○印は一関産です。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。

※ 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)

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	中学校	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
	エ	たん			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	エ 650	たん 830			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		
1 (火)	エ 587	たん 779	むすびパン	チリコンカン ポテトのマスタードサラダ 野菜スープ	ふた肉 たいす	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんにく	パンこ	油	ケチャップ ソース コンソメ しょう油 こしょう	今月は「食育月間」です！ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。今月はいつもより少しだけ、「食」について考えてみませんか？
2 (水)	エ 699	たん 868	ごはん	かみかみたこメンチ 春雨サラダ タンメン風スープ フローズンヨーグルト	たら たこ あおさ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが	こむぎこ さとう	油	しょう油 さけ しょうゆ みりん	かみかみたこメンチ たらすりにキャベツとたこを加えた海鮮メンチカツです。「たこ」はとても歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。また、デザートはフローズンヨーグルトです。天気の良い日でありますように・・・
3 (木)	エ 606	たん 749	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き つぼ漬け和え かきたま汁 黒糖ピーズ	とり肉 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり つぼ漬け	ごぼろ さとう	ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	3のつく日は「カミカミ献立」 よくかんで食べることは消化を助けるだけでなく、集中力を高めたり、気持ちを落ち着かせてリラックスさせる効果もあります。
4 (金)	エ 674	たん 880	ごはん	いわしの梅煮 すき昆布と豆もやしの炒め煮 なまあげのみそ汁 くだもの	いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいすもやし きりほしだいこん	水あめ さとう	油	しょうゆ みりん かつお・煮干し しょうゆ みりん かつお・煮干し	歯と口の健康週間です 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯の予防には、歯みがきをすることのほかに、よくかむことや時間を決めて食べることも大切です。
7 (月)	エ 631	たん 794	ごはん	豚肉のしょうが炒め チキンと豆のサラダ 山菜のみそ汁	ふた肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ	油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	畑の肉「大豆」 大豆は牛肉にも負けないくらい栄養があるので「畑の肉」と言われます。たんぱく質やカルシウムが豊富です。
8 (火)	エ 657	たん 847	黒糖 コッペパン	鶏肉のから揚げ かみかみサラダ コンソメスープ みかんジュレ	とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ごぼう きりほしだいこん	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	永井小学校希望献立 「地場産の季節野菜、とり肉をつかい、栄養、食感のバランスを考えたメニューにしました。また、みんなが好きなメニューを集めてみました」とコメントを頂きました。(デザートはかんきつ系のシャーベットとのことでしたが、取り扱いがなかったため、ゼリーに変更しました。)
9 (水)	エ 640	たん 803	ごはん	さわらのゆず味噌がけ 山菜の炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁 くだもの	さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず果汁	さんおんとう	油	みりん さけ	グレイプフルーツ あまぎんばい味のグレイプフルーツ。なぜ名前がグレイプ(ぶどう)がつくのでしょうか？その理由はグレイプフルーツの実り方にあります。1つの枝にたくさん実がかたまったり、見た目がぶどうの房のようになるためです。
10 (木)	エ 645	たん 817	ごはん	豆腐そぼろ丼の具 きゅうりとかわの梅ゆかり和え いわし団子入りみそ汁	とうふ とり肉 ふた肉 たいす	ぎゅうにゅう	かぶの葉	えだまめ しょうが ねぎ ほしほしだいこん	さんおんとう	ごま油	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん	明日は「入梅」です 日本独自の雑節の一つに「入梅」があり、暦の上では明日から梅雨です。梅雨の季節は梅の季節でもありますので、今日の和えものには梅を使用しました。
11 (金)	エ 680	たん 843	ごはん	館ヶ森ポークのみそだれがけ 干草和え にらたま汁 くだもの	ふた肉 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	さんおんとう かたくりこ	ごま油	しょうゆ さけ	にら にらは、一度植えるのと刈り取った後の株からまた新しい芽が伸び、何度も収穫ができ、手間がかからないことから「なまげ草」ともいわれます。
14 (月)	エ 667	たん 856	ごはん	さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢のもの かしわ汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり きりほしだいこん	さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	さば さばの名前の由来は、他の魚に比べ、歯がとて小さいことから、「小歯(さば)」という説もあります。
15 (火)	エ 617	たん 820	丸パン	チキンナゲット(小2こ/中3こ) レモン風味サラダ ミネストローネ りんごりんごゼリー	とり肉 たいす	ぎゅうにゅう	4色ピーマン	しょうが	パンこ さとう	油	しょうゆ さけ	りんごりんごゼリー 岩手県産りんごピューレを使用したゼリーです。パッケージは岩手県の観光キャラクター「わんこぎょうだい」です。パッケージイラストは6種類あります。

給食なしの日	給食なしの日	給食なしの日	給食なしの日	給食なしの日	給食なしの日
永井小 3(木)、4(金)、24(木)、25(金)	油島小 なし	老松小 9(水)、10(木)、11(金)	黄海小 9(水)、10(木)、22(火)、23(水)	花泉中 21(月)、22(火)	桜町中 21(月)、22(火)、23(水)、29(火)
涌津小 3(木)、4(金)、17(木)、18(金)	花泉小 10(木)、11(金)、24(木)、25(金)、28(月)	金沢小 10(木)、11(金)、17(木)、18(金)		一関中 21(月)、22(火)、28(月)	