



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 中学生	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	脂			塩	1群	2群	3群	4群	5群	6群	ごはん	油	ごま
650	830	26.8	34.2	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					
16 (水)	エ 765 たん 25.1 脂 25.6 塩 3.8	830 30.8 30.0 4.6	ごはん	オムレツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ しょうが にんにく	たまご	ハム	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ カリフラワー しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごはん	油	ごま	かつお・こんぶだし すし しょうゆ みりん しお しょうゆ す カレー ソース カレー しょうゆ こしょう	今月は野菜カレー 4月はポークカレー、5月はチキンカレー と、6月は野菜カレーにしました。野菜を意識できるように、豚肉はひき肉をつかいます。
17 (木)	エ 645 たん 24.9 脂 18.5 塩 1.8	824 31.0 22.1 2.5	ごはん	いわしのかば焼き かりほりあえ はっと汁	いわし		こまつな にんじん にんじん	もやし キャベツ たくあん きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	かたくりこ さんおんとう	ごはん	油	ごま	しょうゆ みりん さけ しょうゆ かつおだし しょうゆ さけ みりん しお	いわしのかば焼き いわしのかば「焼き」となっていますが、給食センターでは開いたいわしに片栗粉を付けたものを揚げます。仕上げはタレをかけてお届けします。
18 (金)	エ 626 たん 27.4 脂 15.8 塩 2.2	786 33.6 18.2 2.5	ごはん	はつきんとんしゅうまい 白金豚焼売(2個) とりにく やさい ちゅうかういた 鶏肉と野菜の中華炒め キムチスープ	ぶた肉 だいす とり肉 とうふ みそ		たまねぎ しょうが たまねぎ もやし にんにく だいこん キャベツ ねぎ キムチはくさい、 ねぎ、にんにく、しょうが	ごむぎこ かたくりこ さとう	ごはん	油	ごま油	ごま油	しょうゆ しお さけ しょうゆ しお こうじ とりだし しお こしょう かつお・こんぶだし さけ しょうゆ	白金豚焼売 白金豚は岩手県花巻市が誇るブランド豚です。プラチナポークとも呼ばれています。
21 (月)	エ 629 たん 27.0 脂 19.2 塩 1.8	795 33.2 22.9 2.2	ごはん	さけのマヨネーズ焼き うめあ 梅和え けんちん汁	さけ みそ とり肉 とうふ 油あげ		パプリカ パセリ こまつな にんじん にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ	マヨネーズ	ごはん	ごま油	ごま油	さけ うめびしお す こんぶだし さけ しょうゆ しお	けんちん汁 けんちん汁は精進料理が発祥と言われています。肉や魚は使わずにだしも、こんぶやしいたけを利用します。
22 (火)	エ 610 たん 29.1 脂 17.9 塩 2.9	784 37.4 21.6 3.9	むすび パン	チキンとアスパラの トマトチーズ焼き カラフルピクルス風サラダ ジュリエンスープ くだもの	とり肉 みそ チーズ	アスパラガス トマト	たまねぎ にんにく カリフラワー だいこん たまねぎ バナナ	マカロニ さんおんとう	パン	オリーブ油	ケチャップ しお こうじ さけ コンソメ す しお コンソメ しょうゆ しお こしょう	ジュリエンスープ 「ジュリエンヌ」はフランス語で「千切り」を意味します。よって今日のスープは野菜を千切りにしています。		
23 (水)	エ 653 たん 25.3 脂 18.8 塩 2.5	829 31.0 22.5 3.5	ごはん	3色そぼろ かみかみたけのごサラダ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 たまご だいす かつおぶし とうふ みそ わかめ		えだまめ とうもろこし しょうが にんじん キャベツ たけのこ きゅうり つぼ漬け たまねぎ ねぎ	さんおんとう	ごはん	油	マヨネーズ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ かつお・煮干しだし	3のつく日は「カミカミ献立」 岩手県では肥満予防及び改善につながる習慣として「カミカミ運動」を推進しています。	
24 (木)	エ 687 たん 26.8 脂 20.5 塩 2.0	886 34.1 24.4 2.5	ごはん	しるみぎかな 白身魚フライ ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	たら だいす 油あげ ひじき とうふ みそ		パプリカ キャベツ えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう	パンこ かたくりこ 水あめ こんにやく さんおんとう	ごはん	油	油	しお しょうゆ みりん かつお・煮干しだし しょうゆ さけ	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。	
25 (金)	エ 641 たん 25.8 脂 18.6 塩 2.1	805 31.3 21.6 2.6	ごはん	たてがもり 館ヶ森ポークの梅みそ焼き じゃがいものごま和え たけとり汁	ぶた肉 みそ とり肉		さやいんげん にんじん にんじん	とうもろこし じゃがいも たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごはん	ごま油	ごま	しお こうじ さけ うめペースト しょうゆ みりん とりだし しょうゆ さけ しお こうじ しお こしょう	これから旬「さやいんげん」 中の豆だけでなく、さやごと食べる「さやいんげん」はこれから旬の緑黄色野菜です。	
28 (月)	エ 659 たん 25.6 脂 18.3 塩 2.2	829 31.0 21.2 2.9	ごはん	あおのり入り細巻きたまご かわりきんぴら なまあげ ぶた肉 みそ 生揚げと豚肉のみそ汁	たまご あおのり しらす干し 牛あげ ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン にんじん こねぎ たまねぎ	さとう かたくりこ こんにやく さんおんとう じゃがいも	ごはん	油	ごま油	かつお・こんぶだし しょうゆ す みりん しお しょうゆ さけ みりん かつお・煮干しだし しょうゆ さけ	しらす干し、大きくなると... しらす干しは、大きくなると「いわし」になります。主にいわしの稚魚をしらす干しといひます。	
29 (火)	エ 590 たん 28.2 脂 18.1 塩 2.7	764 35.8 21.8 3.5	丸パン	とりにく 鶏肉のパンこ焼き やさい 野菜の青じそドレッシング和え ABCスープ くだもの	とり肉	フロッコリー こまつな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ バナナ	パンこ マヨネーズ オリーブ油	パン	つぶマスタード しお こうじ さけ ドライパセリ 青じそドレッシング しょうゆ コンソメ しお こしょう	青じそ 青じそは5月～8月までの間が旬です。7月から8月には青じそそのものを給食に取り入れようと考えています。			
30 (水)	エ 685 たん 26.0 脂 19.9 塩 2.8	885 32.4 23.9 3.4	ごはん	ドライカレー ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ ファイバーヨーグルト	とり肉 だいす おから まぐろ フレーク ベーコン	トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも さんおんとう	ごはん	油	ソース カレー粉 コンソメ しお こしょう しょうゆ す コンソメ しょうゆ ドライパセリ しお こしょう	これから旬「きゅうり」 一年中スーパーなどで見かけるきゅうりですが、旬の時期はこれから夏にかけてです。ほとんどが水分ですが、余分な塩分を体の外に出すはたらきのあるカルシウムが含まれます。		

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)	