



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 工：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	650	830	牛乳		1群	2群	3群	4群	5群	6群	しょうゆ	さけ	
た	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			
脂	18.0	23.0			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(水)	エ 636	801	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	豚肉のから揚げ
2(木)	エ 670	877	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	ちくわ
3(金)	エ 642	836	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	今月は「食育月間」です！
6(月)	エ 629	785	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	畑の肉「大豆」
7(火)	エ 602	769	むすびパン	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	歯と口の健康週間です
8(水)	エ 662	834	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	たけのこ
9(木)	エ 678	854	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	豚汁
10(金)	エ 633	815	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	明日は「入梅」です
13(月)	エ 640	808	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	これから旬「きゅうり」
14(火)	エ 617	802	黒糖コッパン	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	鶏肉のから揚げ
15(水)	エ 741	900	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	今月はチキンカレー
16(木)	エ 611	751	ごはん	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	炭水化物	脂質	しょうゆ	さけ	ピーマン

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 9(木)、10(金)、23(木)、24(金)	油島小 16(木)、17(金)	老松小 9(木)、10(金)、30(木)	黄海小 2(木)、3(金)、16(木)、17(金)	花泉中 2(木)、20(月)、21(火)	桜町中 20(月)、21(火)、27(月)
涌津小 1(水)、3(金)、16(木)、17(金)	花泉小 9(木)、10(金)、23(木)、24(金)	金沢小 9(木)、10(金)、16(木)、17(金)		一関中 20(月)、21(火)、27(月)	