



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	タ			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17(金)	650	830	減量ごはん	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 しょうゆ さけ しょうゆ	せんべい汁
20(月)	601	769	ごはん	さけのマヨネーズ焼き	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 しょうゆ さけ しょうゆ	けんちん汁
21(火)	589	—	むすびパン	チキンナゲット(小2こ/中3こ)	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 しお しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ しお	グレープフルーツ
22(水)	682	842	減量ごはん	肉野菜春巻き	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 しお しょうゆ す しょうゆ しお しょうゆ しお	油島小学校希望献立
23(木)	621	784	ごはん	さわらのゆず味噌がけ	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	みりん さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ しお	3のつく日は「カミカミ献立」
24(金)	643	815	ごはん	3色そば	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	さけ しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	畑の肉「大豆」
27(月)	695	848	ごはん	肉じゃがコロッケ	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 しお しょうゆ しお さけ しょうゆ しょうゆ しお	しらす干し、大きくなると…
28(火)	587	782	丸パン	チリコンカン	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	クチャップ さけ ソース コンソメ しお こしょう ドライパセリ	チリコンカン
29(水)	598	753	ごはん	あじの香味焼き	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 しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	なす
30(木)	641	803	ごはん	鶏がらスープ	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 しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	これから旬「さやいんげん」

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)		