一関市花泉学校給食センター

6月 こんだてひょう

☆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！

※ 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)　No.1

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 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） 小学校中学年	中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム		主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC		主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
1 木	エ 641 た 32.1 脂 20.7 塩 2.0	812 39.5 24.4 2.3	ごはん	MILK	さばの南部焼き	さば		ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん		ごま	しょうゆ　みりん　酒	**今日は、「世界牛乳の日」** 2001年、国連食糧農業機関は、牛乳に対する関心を高め、多くの人に酪農・農業について知ってもらうことを目的として6/1を「世界牛乳の日」と提唱しました。
					五目豆	鶏肉　大豆	昆布		人参	ごぼう		こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　みりん　酒　顆粒だし	
					具だくさんスタミナ汁	豆腐　豚肉　みそ　油揚げ			人参	大根　白菜　ねぎ　干し椎茸　にんにく				かつおだし　酒	
2 金	エ 608 た 26.0 脂 17.5 塩 1.8	771 32.1 20.9 2.5	ごはん	MILK	豚肉の生姜焼き	豚肉		ぎゅうにゅう		玉ねぎ　しょうが	ごはん	片栗粉　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん　塩こうじ	**今月は、食育月間です！** 食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。日頃の食生活を見直す月にしてみませんか。
					じゃがいものごま和え				いんげん　人参	コーン		じゃがいも　砂糖	ごま	しょうゆ	
					けんちん汁	豆腐　油揚げ			人参	大根　ごぼう　ねぎ　しめじ　干し椎茸		つきこん		かつおだし　しょうゆ　みりん	
	今日から10日まで歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べてみましょう！														**歯と口の衛生週間** 6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。いつもよりも意識してよくかんで食べてほしいと思います。よくかんで食べることは、歯だけでなく体にもいいことがあります。
5 月	エ 695 た 25.4 脂 26.5 塩 2.4	907 32.3 32.9 2.9	減量 ごはん	MILK	大豆とコーンのメンチカツ	鶏肉　大豆		ぎゅうにゅう		コーン　玉ねぎ	ごはん	砂糖　米粉	油	中濃ソース　しょうゆ　コショウ	
					カミカミサラダ	さきいか	茎わかめ		人参	切干大根　きゅうり		砂糖	ごま　ごま油	しょうゆ　酢	
					根菜のみそ汁　/　まんてん大豆	豆腐　みそ　油揚げ　/　大豆			人参	大根　ごぼう　ねぎ		さつまいも /砂糖		かつおだし　/塩	
6 火	エ 572 た 23.3 脂 22.0 塩 2.3	777 31.2 28.0 3.3	丸パン	MILK	チキンナゲット（小:2個　中:3個）	鶏肉　大豆　おから		ぎゅうにゅう			パン	パン粉　でんぷん　砂糖　小麦粉　米粉	油	塩　コショウ　しょうゆ	**よくかむといいことがある①** よくかんで食べると、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、消化吸収がよくなります。
					コールスローサラダ				人参	キャベツ　きゅうり　コーン　玉ねぎ　レモン果汁		砂糖	マヨネーズ	酢　塩　コショウ	
					トマトスープ　/りんごジャム	ベーコン　大豆　青大豆　インゲン豆			トマト　人参	玉ねぎ　セロリ　しめじ　/　りんご		じゃがいも　/水あめ　砂糖		ケチャップ　コンソメ　塩　コショウ	
7 水	エ 608 た 23.2 脂 17.9 塩 2.0	768 28.1 20.8 2.4	ごはん	MILK	厚焼き卵の和風あんかけ	卵		ぎゅうにゅう	パプリカ	ねぎ	ごはん	砂糖　でんぷん	油	かつお昆布だし　しょうゆ　みりん　酢　塩	**よくかむといいことがある②** よくかむことによって出た大量のだ液が、歯の表面についた食べカスやバイ菌を洗い流してむし歯になるのを防いでくれます。
					きんぴらごぼう	豚肉			人参	ごぼう　れんこん　干し椎茸		しらたき　砂糖	ごま　油	しょうゆ　酒　みりん　一味唐辛子	
					ふのりのみそ汁	豆腐　みそ　油揚げ	ふのり		人参	大根　ねぎ　えのきだけ		じゃがいも		煮干しだし	
8 木	エ 648 た 26.9 脂 20.7 塩 1.9	836 34.0 25.2 2.4	ごはん	MILK	きびなごのカリカリフライ（小:2本　中:3本）		きびなご	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん	じゃがいも　でん粉　米粉パン粉　玄米子　水あめ　砂糖	油	塩	**よくかむといいことがある③** よくかむと脳に流れる血液の量が多くなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。
					肉じゃが	豚肉			人参　きぬさや	玉ねぎ		じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん	
					白菜のみそ汁　/　納豆	豆腐　みそ　油揚げ			人参	白菜　大根　ねぎ				煮干しだし	
9 金	エ 583 た 22.1 脂 18.0 塩 1.6	775 27.1 21.2 2.2	ごはん	MILK	麻婆豆腐	豆腐　豚肉　みそ		ぎゅうにゅう	人参　にら	玉ねぎ　ねぎ　しょうが　にんにく　干し椎茸	ごはん	砂糖　片栗粉	油	しょうゆ　みりん　中華スープストック　豆板醤	**よくかむといいことがある④** ボールを投げるときやマラソンのラストスパートの時など、私たちが力を出すときは、無意識のうちに歯を食いしばっています。よくかんで食べると、歯を食いしばる力が強くなります。
					大豆もやしのナムル				人参	大豆もやし　きゅうり		砂糖	ごま　ごま油	しょうゆ　酢	
					春雨スープ	ベーコン			チンゲン菜　人参	白菜　たけのこ　ねぎ　えのきだけ		春雨		しょうゆ　中華スープストック　塩　コショウ	
					あじさいゼリー（中のみ）					ぶどう果汁		砂糖　水あめ			
12 月	エ 598 た 23.7 脂 14.8 塩 1.7	745 28.6 17.0 2.1	ごはん	MILK	鶏肉の照り焼き	鶏肉		ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん	中ざら糖　片栗粉		しょうゆ　酒　みりん	**南国の果物といえば？「バナナ」** 「バナナ」は、南国の果物なので、体を冷やす働きがあります。食べ過ぎには注意しましょう。
					ひじきの炒り煮	大豆　油揚げ	ひじき		いんげん　人参	キャベツ		糸こんにゃく　砂糖		しょうゆ　みりん　顆粒だし	
					五目汁　/　バナナ	生揚げ			人参　糸みつば	大根　ごぼう　しめじ　/バナナ		こんにゃく		しょうゆ　かつおだし　みりん　酒　塩	
13 火	エ 601 た 23.8 脂 24.5 塩 2.4	782 29.9 29.8 3.3	コッペパン	MILK	ボロニアカツ	豚肉　大豆		ぎゅうにゅう			パン	じゃがいも　米パン粉　でんぷん　砂糖	油	塩　コショウ　ナツメグ　ガーリックパウダー　オニオンパウダー	**ボロニアカツとは？** ボロニアカツとは、北イタリアの「ボローニャ」で伝統的に作られてきたボロニアソーセージを使って作ったカツです。お味はどうですか？
					レンコンとツナのサラダ	マグロフレーク			小松菜	キャベツ　れんこん　コーン			マヨネーズ	ごまドレッシング　塩	
					もち入りポトフ　/　黒糖ビーンズ	ベーコン　/大豆			人参　かぶの葉	玉ねぎ　白菜　かぶ		もち米　/黒糖		しょうゆ　コンソメ　塩	
14 水	エ 661 た 22.4 脂 20.1 塩 2.9	837 27.5 23.9 3.8	ごはん	MILK	ほうれん草オムレツ	卵		ぎゅうにゅう	ほうれん草		ごはん	砂糖　でん粉	油	かつお昆布だし　酢　しょうゆ　みりん　塩	**カレーライス** カレーが世界中に広がったのは、1772年ウォーレン・ヘスティングというイギリス人がイギリスに持ち帰り、イギリスの王様に差し上げたことがきっかけだと言われています。
					海藻サラダ		わかめ　昆布　茎わかめ　寒天			きゅうり　キャベツ　コーン				青じそドレッシング	
					チキンカレー	鶏肉			ブロッコリー　人参	玉ねぎ　エリンギ　しょうが　にんにく		じゃがいも	油	カレーフレーク　中濃ソース　ケチャップ　コショウ	
15 木	エ 652 た 24.2 脂 21.7 塩 2.1	825 29.7 25.8 2.8	ごはん	MILK	ハンバーグのおろしソースがけ	鶏肉　豚肉　大豆		ぎゅうにゅう		大根　玉ねぎ　にんにく	ごはん	でん粉　砂糖　じゃがいも	油	しょうゆ　みりん　酢ケチャップ　塩　コショウ	**大根を干してパワーアップ！** 大根を細切りにしたものを広げ、天日に干して作ります。しっかり干すことで、生の大根とは違う、独特の風味や甘みが生まれます。
					切干大根のごまマヨサラダ	ハム			人参	きゅうり　コーン　切干大根			マヨネーズ　ごま	しょうゆ　酢	
					にらたまみそ汁	卵　豆腐　みそ			人参　にら	玉ねぎ　ねぎ		じゃがいも　片栗粉		かつおだし	

給食なしの日

- 花泉小…　8（木）<6年以外なし>、9（金）、22（木）<6年のみなし>、23（金）
- 黄海小…　1（木）、2（金）、22（木）、23（金）
- 花泉中…　19（月）、20（火）、27（火）
- 一関中…　6（火）、19（月）、20（火）
- 桜町中…　19（月）、20（火）、26（月）