



# 6月こんだてよていひょう

☆食事のマナーを考えよう  
☆朝ごはんを食べよう



口は岩手県産、○印は一関市産です。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。

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 (40名)	中学校 (80名)	主食材	牛乳	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	油	しょうゆ									
1 (月)	工	640	820	ごはん	ホイコーロー	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	ごま油	しょうゆ さけ テンメンジャン	6月は食育月間です! 6月は「食育月間」です。今月は食べ物のや食べることについて考える月にしましょう。							
	た	24.0	30.0									みそ	ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さんおんとう	ごま油	しょうゆ しお す	
	脂	19.5	25.0									きゅうりのピリ辛和え	カルシウム	にんじん	きゅうり もやし	さんおんとう	ごま油	中華だし しょうゆ さけ
	塩	2.4	2.9									ピーフンスープ	ビタミンC	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが	ピーフン	ごま油	
4 (月)	工	599	752	ごはん	とりにく 鶏肉のごまみそ焼き	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	ごま	さけ しょうゆ みりん	6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。むし歯の予防にはよく噛んだ時間を決めて食べることが大切です。							
	た	27.1	32.3									みそ		さんおんとう	ごま	さけ しょうゆ みりん		
	脂	15.7	17.9									ひじきと大豆の炒り煮	ビタミンC	にんじん	とうもろこし グリンピース ほししいたけ	こんにやく さんおんとう	油	みりん さけ しょうゆ
	塩	1.5	1.8									ひきな汁	ビタミンC	にんじん	だいこん ごぼう たけのこ えのきだけ		かつお・こんぶだし しょうゆ さけ	
5 (火)	工	718	899	ナン	いかカツごまフライ	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	なたね油	しお	きの みょうががつこう きぼうこんだて 黄海小学校希望献立 きの みょうががつこう ねんせい かんが 黄海小学校の6年生さんが考えてくれた献立です。栄養バランスを考えた献立です。栄養バランスを考えたいろいろな食材をとれるような献立をだててくれました。							
	た	27	32.9									いか		さんおんとう	ごま油	しお		
	脂	30	36.5									ポテトサラダ	ビタミンC	にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	粒マスタード しお こしょう
	塩	4.1	5.5									野菜たっぷりひき肉カレー	ビタミンC	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ えだまめ グリンピース にんにく しょうが すりおろしりんご		油	しょうゆ カレー粉 しょうゆ カレー粉
6 (水)	工	582	732	ごはん	野菜と雑穀のかむふりかけ	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	油	しお	よく噛んで食べると... よく噛むとだ液がでます。だ液は、体のなかで消化を助ける、歯をきれいにするなどの働きをしてくれます。							
	た	25.6	31.4									あじの香味焼き		さんおんとう	ごま油	しょうゆ みりん		
	脂	14.5	16.7									土佐煮	ビタミンC	にんじん さやいんげん	たけのこ きりほしだいこん ふき	こんにやく さんおんとう	油	しょうゆ さけ
	塩	2.0	2.8									すまし汁	ビタミンC	にんじん	ねぎ えのきだけ		かつおだし しょうゆ しお	
7 (木)	工	651	800	ごはん	鶏と野菜の根菜つくね	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	油	しょうゆ しお	6月~9月まで妻なしごはんです。 むようび むぎ ひ 木曜日は妻ごはんの日でしたが、今月から9月まで妻が入らないごはんになります。							
	た	24.5	29.1									とりにく		さんおんとう	ごま	しょうゆ みりん		
	脂	17.8	19.9									たくあん和え	ビタミンC	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん ねぎ		かつおだし しお しょうゆ	
	塩	1.9	2.3									豚汁	ビタミンC	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	じゃがいも こんにやく		
8 (金)	工	635	802	ごはん	さばのごま衣焼き	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	ごま	さけ しょうゆ みりん	ピーマンとごぼうのきんぴら これから夏にかけてのピーマンをきんぴらにしました。苦手な人も多いピーマンには体の調子を整えてくれるビタミンCが豊富です。							
	た	26.4	32.2									さば		さんおんとう	ごま	しょうゆ みりん		
	脂	19.0	22.4									ピーマンとごぼうのきんぴら	ビタミンC	にんじん	ごぼう きくらげ	こんにやく さんおんとう	油	しょうゆ さけ
	塩	2.0	2.5									もやしとキャベツのみそ汁	ビタミンC	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ えのきだけ	かつお・煮干だし		
11 (月)	工	613	773	ごはん	キムチ肉じゃが	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	油	しょうゆ さけ みりん 中華だし	入梅 梅の上では今日から「梅雨」の季節。梅の実が熟すころに雨が多くなるので「入梅」と言われるようになったそうです。							
	た	23.1	27.9									たんぱく質		さんおんとう	ごま	しょうゆ しお		
	脂	15.0	17.5									キャベツとツナの甘酢和え	ビタミンC	フロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ きりほしだいこん	さんおんとう	す しょうゆ しお	
	塩	2.3	3.1									にらと豆腐のみそ汁	ビタミンC	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ	かつお・煮干だし		
12 (火)	工	581	708	コッペパン	鶏肉のコーンフレーク焼き	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	マヨネーズ	しお こしょう さけ	ラビオリスープ ラビオリは、2枚の pasta 生地を肉や野菜、チーズなどで包んで茹でたイタリア料理です。そのラビオリをスープに加えました。							
	た	31.5	38.1									とりにく		さんおんとう	ごま	しょうゆ		
	脂	22.2	25.7									アスパラのごま和え	ビタミンC	アスパラガス パプリカ フロッコリー	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
	塩	4.1	5.5									ラビオリスープ	ビタミンC	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし しめじ	こむぎこ パン		
13 (水)	工	579	732	ごはん	あじのねぎみそ焼き	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	ごま油	みりん	かみかみサラダ 今日は3のつく日です。さきいかのたっぷり入ったかみかみサラダです。さきいかは噛めば噛めば味が出ます。							
	た	26.1	31.8									あじ みそ		さんおんとう	ごま油	しょうゆ す		
	脂	13.7	15.5									かみかみサラダ	ビタミンC	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 す
	塩	2.0	2.6									しめじのすまし汁	ビタミンC	にんじん	たけのこ ねぎ しめじ えのきだけ	かつお・こんぶだし しょうゆ さけ しお		
14 (木)	工	656	825	ごはん	ゆーりんちー 油淋鶏	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	ごま油	しお こしょう さけ しょうゆ す	ゆーりんちー 油淋鶏 鶏のからあげに、ねぎ、しょうが、ごま油、酢などの調味料を合わせたソースをかけたのが油淋鶏です。							
	た	26.9	32.5									とりにく		さんおんとう	ごま	しょうゆ す		
	脂	19.8	23.1									春雨サラダ	ビタミンC	にんじん チンゲンサイ	だいずもやし	はるさめ さんおんとう	中華だし しょうゆ さけ	
	塩	2.2	2.9									めかぶスープ	ビタミンC	にんじん ほうれんそう	ねぎ			
15 (金)	工	695	877	ごはん	ちくさや 干草焼き	たんぱく質	ビタミンA	たんすいかぶつ 炭水化物	ごま油	かつお・こんぶだし す しょうゆ みりん	今が旬のあじ あじは今が旬です。日本全国の海でとれます。脂が多い割にはくせがなく旨味のある魚です。							
	た	26.7	32.5									たまご とりにく		さんおんとう	ごま油	しょうゆ さけ みりん		
	脂	22.4	26.5									じゃがいもと生揚げのそぼろ煮	ビタミンC	にんじん	たまねぎ えだまめ	こんにやく かたくりこ	しお しょうゆ さけ	
	塩	2.1	2.8									あじのつみれ汁	ビタミンC	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ほくさい ねぎ しょうが しめじ	かたくりこ		

※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)

給食なしの日	【永井小...7(木)、8(金)、21(木)、22(金)、29(金)】	【老松小...1(金)、4(月)、14(木)、15(金)、28(木)、29(金)】	【花泉中...18(月)、19(火)】
	【涌津小...8(金)、11(月)、14(木)、15(金)】	【金沢小...14(木)、15(金)、28(木)、29(金)】	【一関中...8(金)、12(火)、15(金)、18(月)、19(火)】
	【油島小...7(木)、8(金)、21(木)、22(金)】	【黄海小...8(金)、12(火)、14(木)、15(金)、26(木)、27(金)】	【桜町中...18(月)、19(火)、28(木)】
	【花泉小...14(木)、15(金)、21(木)、22(金)】		