

# 6月 献立予定表

【目標】

衛生に気をつけて食事をしよう  
歯や骨をしょうぶにする食べ物について知ろう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます

No.5 一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

月	献立	おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	糖質相当量 (g)
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
		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							
3月	ごはん	味付き肉だんご (ひとり2個)	とりにく	にんじん	ごぼう たまねぎ きゃべつ ねぎ しょうが	パンこ さとう	しょうゆ しお みりん	にんじんシリシリは沖縄県の家庭料理です。専用のおろし金ですりおろした細切りのにんじんを炒めた料理です。本来はたまごも入るのですが、給食ではツナを入れて作りました。	609	22.2	14.9	2.6		
		にんじんシリシリ	ツナ	にんじん ビーマン	たけのこ	こんにやく	さけ つゆ しょうゆ		742	25.5	16.3	3.0		
		きつねうどん	あぶらあげ かまぼこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	うどん	にぼしだし つゆ しょうゆ とうがらし							
4月	テーブルロールパン	カレー風味のイカメンチ	タライカ		たまねぎ	でんぷん さとう パンこ	しお こしょう カレーこ	今日から「歯と口の健康週間」が始まります。給食ではかみこたえのある食材や歯のもととなるカルシウムの多い食材を取り入れた給食を作ります。今日のはかみこたえのあるイカとカルシウムいっぱいヨーグルトです。よくかんで食べましょう。	642	25.3	27.5	2.7		
		チキンと豆のサラダ	ささみ だいす		えだめ きゅうり きゃべつ	さとう	す しょうゆ							
		ミネストローネ	ベーコン	トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ にんにく	じゃがいも マカロニ	トマトスーブルウ		797	30.4	33.8	3.5		
		冷凍ヨーグルト				さとう								
5月	ごはん	鯉ヶ森高原豚のトンテキソース	ぶたにく		しょうが にんにく	てんさいとう	オイスターソース しお こしょう しょうゆ みりん	トンテキは厚切りの豚肉をソテーした料理です。三重県の四日市が発祥とされています。料理名は、豚の「トン」とステーキの「テキ」を組み合わせてつけられたそうです。	585	25.2	18.9	2.1		
		ごまじゃこ和え	しらす	こまつな	きゃべつ もやし	さとう	しょうゆ		737	30.6	21.9	2.9		
		大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも	かつおだし にぼしだし						
6月	ごはん	きびなごのかりかりフライ (小学2本、中学3本)		きびなご	しょうが	じゃがいも でんぷん さとう	しお	きびなごは今の旬の小魚です。大きさは10cmでいどで、ししゃものような姿をしています。骨ごと食べられる魚なので、カルシウムが豊富です。今日はきびなごにじゃがいもの衣をつけて揚げました。	573	19.5	15.9	1.5		
		春雨の炒め物	ぶたにく		たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	はるさめ てんさいとう	さけ とりだし しょうゆ		738	24.3	19.3	2.0		
		もやしとなめこのみそ汁	あぶらあげ みそ		もやし なめこ きゃべつ	じゃがいも	かつおだし にぼしだし							
7月	ごはん	生揚げのみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ		たまねぎ しょうが グリンピース にんにく	てんさいとう かたくりこ	ちゅうかスープ トウパンジャン さけ しょうゆ	豆腐や油揚げなどの大豆製品にもカルシウムが多く含まれています。その中でも生揚げは特に多く、成長期のみなさんにおすすめの食材です。給食では岩手県産のおいしい大豆で作られた生揚げを使っています。	622	21.8	17.0	1.6		
		れんこんのさっぱりサラダ	ツナ	にんじん	れんこん きゅうり	こめマカロニ さとう	しょうゆ す しお		790	26.3	19.9	2.1		
		白玉汁	ぶたにく	にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	もちこめ	にぼしだし さけ つゆ しょうゆ とうがらし							
10月	ごはん	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく	さつまいも じゃがいも パンこ さとう	ケチャップ カレーこ しょうゆ	かむカムこんにやくはこんにやくを乾燥させたものなので、かみこたえがあります。歯の健康は食事をおいしく食べるためにとても大切です。強い歯は強いあごの骨に支えられています。あごを強くするために、これからもよくかんで食べましょう。	588	23.2	17.7	2.1		
		ひじきの炒り煮	ちくわ	ひじき	いんげん にんじん	たまねぎ きゃべつ とうもろこし	しょうゆ みりん		739	28.1	20.4	2.7		
		じゃが芋と小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	こまつな	だいこん しめじ	じゃがいも	かつおだし にぼしだし							
		かむカムこんにやく (ホタテ味)	ほたてエキス			こんにやく みずあめ	しお							
11月	まるパン	かぼちゃとさつまいものコロッケ	ぶたにく とうにゅう		かぼちゃ ほうれんそう にんじん	さつまいも じゃがいも パンこ さとう	ワイン しお	いんげん豆には、食物せんいがとても多く含まれています。その量はごぼうの約2倍。今日はペーストにしてスープに入れました。とろみが増したスープはおいしくて栄養も取れます。	596	20.0	25.7	2.3		
		切干大根のサラダ	ツナ	にんじん	きりぼしだいこん えだめ きゅうり	さとう	しょうゆ す しお		746	24.2	31.9	3.3		
		コーンポタージュ	インゲンまめ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		コンソメ しお ルウ (乳入り)							
12月	ごはん	肉しゅうまい (ひとり2個)	とりにく ぶたにく みそ		たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	しょうゆ みりん しお	朝ごはんを食べていますか？朝ごはんがエネルギー不足の状態です。日中、元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。また、朝ごはんを食べると心も落ち着いて、一日をもっと楽しく過ごすことができます。	591	20.8	13.8	1.8		
		ミラクル冷麺サラダ	ぶたにく	パプリカ	きゅうり	こめめん さとう	しょうゆ す ラーメンスープ		773	26.3	16.8	2.4		
		キムチスープ	かまぼこ とうふ みそ	かんてん	にら	もやし はくさい	かつおだし にぼしだし ちゅうかスープ							
13月	ごはん	サバのスタミナ焼き	サバ		りんご にんにく	さとう	しょうゆ りんごす しお	サバやさんま、いわしなどの背中が青い魚は青魚と呼ばれています。青魚には、脳を活性化し記憶力や学習能力を高めたり、血液や血流の健康にしたりする栄養が多く含まれています。	598	25.6	18.9	1.7		
		五目豆	ぶたにく だいす	いんげん にんじん	ごぼう	こんにやく てんさいとう	しょうゆ さけ みりん		754	30.9	22.3	2.4		
		きゃべつとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ きゃべつ	かつおだし にぼしだし							
14月	ごはん	親子丼の具	とりにく たまご		たまねぎ グリンピース		つゆ みりん しょうゆ	明日から一関地方中学校総合体育大会が始まります。今日は疲れた体を回復させ、明日の力となるように炭水化物を多めにとることがおすすめです。そして、今までの練習の成果が十分発揮できるように、睡眠をしっかりとりましょう。応援しています！	606	24.9	19.4	1.8		
		ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	しょうゆ							
		もやしと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	にんじん	だいこん もやし	じゃがいも	かつおだし にぼしだし		790	31.0	23.1	2.1		
		(中学校のみ) 冷凍みかん			みかん									

給食のない日は学校からのおたよりでご確認ください

# 6月 献立予定表

【目標】

衛生に気をつけて食事をしよう

歯や骨をじょうぶにする食べ物について知ろう



献立表は千厩学校給食センターのホームページからもご覧いただけます

No.6 一関市千厩学校給食センター

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

月	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	栄養成分							
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	糖質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群										
17	ごはん	とりにく コーンフレーク焼き おかか 和え 大根とえのきたけのみそ汁	とりにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	コーンフレーク パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし にほしだし	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	612	26.6	18.3	1.9
18	黒糖 コッパン	手作りグラタン 豆ポテサラダ かぶとチキンのスープ (小学校のみ) 冷凍みかん	ベーコン インゲンまめ エジプトまめ ツナ とりにく	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	マカロニ パンこ こめこ じゃがいも さとう かぶ たまねぎ とうもろこし みかん	ノンエッグ マヨネーズ	バター コンソメ ワイン しお しお マスタード コンソメ ワイン しょうゆ こしょう	パン	パン	パン	パン	569	23.5	20.0	2.4
19	ごはん	ほっけの塩焼き 豚と大根の炒り煮 生揚げとじゃが芋のみそ汁	ほっけ ぶたにく なまあげ みそ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ごはん	ごはん	しお さけ みりん しょうゆ かつおだし にほしだし	ごはん	ごはん	ごはん	578	25.9	17.7	2.0	
20	ごはん	五目厚焼き玉子 ごま酢和え 豚汁	たまご とりにく だいす ぶたにく とうふ みそ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ごはん	ごはん	さけ みりん しょうゆ かつおだし にほしだし さけ とうがらし	ごはん	ごはん	ごはん	575	22.0	17.4	1.6	
21	ごはん	タコメンチカツ こんにやくサラダ ポークカレー	たら たこ ぶたにく レバー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ごはん	ごはん	しお しょうゆ す ルウ ケチャップ カレーこ	ごはん	ごはん	ごはん	693	24.0	21.1	2.2	
24	ごはん	ガバオライスの具 大根のごまマヨ和え たまごスープ	とりにく だいす ツナ たまご とうふ わかめ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ごはん	ごはん	ワイン つゆ しょうゆ ガバオシーズニング しょうゆ こしょう にほしだし つゆ しお しょうゆ	ごはん	ごはん	ごはん	627	29.5	19.9	2.0	
25	むすび パン	コーンたっぷりフライ レモン風味のサラダ クラムチャウダー	とりにく たまご あぶりあげ みそ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	パン	パン	しお しょうゆ しょうゆ ルウ (乳入り) しお しょうゆ	パン	パン	パン	584	19.7	24.6	2.4	
26	ごはん	とりにく コーンフレーク焼き からし和え 小松菜と油揚げのみそ汁	とりにく かまぼこ あぶりあげ みそ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ごはん	ごはん	しょうゆ みりん しょうゆ からし かつおだし にほしだし	ごはん	ごはん	ごはん	615	25.6	18.4	2.0	
27	ごはん	いわしの梅和え 菜種和え どさんこ汁 アセロラゼリー	いわし かつおぶし たまご ぶたにく とうふ みそ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ごはん	ごはん	しょうゆ うめず しょうゆ す さけ しょうゆ	ごはん	ごはん	ごはん	665	25.8	19.6	2.2	
28	ごはん	手作りごぼうつくね こまつなポン和え えのきたけともやしのみそ汁	とりにく ツナ なまあげ みそ	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	ごはん	ごはん	さけ しお しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし にほしだし	ごはん	ごはん	ごはん	586	24.0	17.7	1.9	



~6月使用予定の一関産食材を紹介します~

きゅうり・ピーマン・小松菜・にら・ほうれん草・米・牛乳・とりにく・ぶた肉・ベーコン・みそ・米めんなど

