

こんだて よていひょう

【目標】

衛生に気を付けて食事をしよう

歯や骨を丈夫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。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for each day from June 2nd to June 16th. Columns include date, main dish, side dish, ingredients, and energy/nutrient values.

# こんだて よていひょう

### 【目標】

衛生に気を付けて食事をしよう

歯や骨を丈夫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。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日	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)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)
			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	たんぱく質	炭水化物	脂質					

6月18日は「食べて学ぼう 防災給食」の日です。一関市内すべての小中学校で非常食を活用した給食を提供いたします。

17 (火)	こくとう コッパン	手作りハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ	ふたにく とりにく あから とうにゅう		ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	てんさいとう パンこ かたくりこ	さとう	パン	ワイン こしょう ナツメグ ソース しお ケチャップ	フレンチサラダはフランス料理のひとつです。新鮮な野菜にフレンチドレッシングで味付けをしています。フランス生まれのサラダですが、そのおいしさから今では世界中で食べられています。	618	25.9	26.5	2.3
18 (水)	救給カレー	いわて純情メンチカツ ストックサラダ バナナ (1/2本)	ふたにく	わかめ くわかめ こんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ じゃがいも こなあめ	さとう	ごはん	あぶら トマトジュース カレーパウダー しお	災害はいつ起こるかわかりません。だからこそ日ごろから備えておくことが大切です。今日は、非常食の救給カレーや非常時に役立つ備蓄食品を活用したメニューを取り入れました。普段とは違う給食を食べる経験をおして、今、自分にできることを考えて、取り組んでみましょう。	661	16.7	36.8	2.3
19 (木)	ごはん	いわしの梅煮 筑前煮 わかめともやしのみそ汁	かつおぶし	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ じゃがいも こなあめ	さとう	ごはん	ごま しょうゆ	朝ごはんを食べていますか？朝は体がエネルギー不足の状態です。学校でしっかり勉強し、元気に体を動かすためにも、朝ごはんを食べましょう。食べる時も落ち着いて、一日をもっと楽しく過ごすことができます。	606	23.3	18.6	2.0
20 (金)	ごはん	★とりのコンソメチーズ焼き ブロッコリーのごま和え とん汁	とりにく	チーズ あおりの	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ じゃがいも こなあめ	さとう	ごはん	ごま しょうゆ	今日の「とりのコンソメチーズ焼き」は、昨年行われた給食レシピコンテストの入賞作品です。(室根小学校 当時6年生) とりにんにくコンソメや粉チーズなど子どもたちに人気の味付けで食べやすく仕上げたレシピです。	633	27.6	21.8	1.7
23 (月)	ごはん	マグロメンチカツ 凍り豆腐のそぼろ煮 沢煮椀	マグロ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	さとう	ごはん	ごま しょうゆ	人間のからだは約60~70%が水分です。体の水分が不足すると熱中症になります。のどがかわいたと感じる前に水分をとりましょう。また、食事からも水分をとることができるので、しっかり食べましょう。	620	23.3	20.1	1.7
24 (火)	むすびパン	オムレツのミートソースがけ クラムチャウダー 白玉フルーツポンチ	たまご ふたにく		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	さとう	パン	ワイン ソース ケチャップ ルウ(乳入り) コンソメ こしょう	クラムとは二枚貝のことです。二枚貝にはホタテやカキ、ハマグリなどありますが、今日はあさりを使いました。あさりには、血の素となる鉄が多く含まれています。鉄分が不足すると疲れやすくなるので、おうちでも積極的に取りましょう。	597	21.2	22.1	2.5
25 (水)	ごはん	とりの肉のレモンソースがけ ※ハビきはとりのからあげ 菜種和え 小松菜とじゃが芋のみそ汁	とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	てんさいとう かたくりこ	さとう	ごはん	ごま しょうゆ	箸は、食べ物と私たちの体を橋渡しする大切な道具です。その箸を正しく使って、みんなが気持ちよく料理を食べることはマナーの基本です。お友達や家族と箸の持ち方を確認しながら、楽しい食事時間を過ごしてください。	609	25.8	18.6	1.8
26 (木)	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル ワンタンスープ	とうふ みそ ふたにく		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	てんさいとう かたくりこ	さとう	ごはん	ごま しょうゆ	豆腐の原料となる大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、体をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。また、大豆を豆腐に加工することで、栄養成分が消化・吸収されやすい状態になります。	594	23.4	17.1	1.9
27 (金)	ごはん	手作りスコッチエッグ ひじきと枝豆のサラダ どさんこ汁	ふたにく とりにく あから とうにゅう	ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	パンこ てんさいとう かたくりこ	さとう	ごはん	ごま しょうゆ	イギリス生まれのスコッチエッグは、ゆでたまごをひき肉で包み、周りにパン粉をつけて焼いたり、油で揚げたりする料理です。「スコッチ」には「カットされた」という意味があり、半分に切って食べる料理ということからついたようです。	629	27.4	20.2	1.6
30 (月)	ごはん	三色そぼろ丼の具 小魚サラダ 大根と油揚げのみそ汁	とりにく たまご		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	てんさいとう かたくりこ	さとう	ごはん	ごま しょうゆ	今日は38kgのひき肉をそぼろにして、三色そぼろ丼を作ります。ひき肉をそぼろ状にするために、調理員さんは全身を使って休まず炒め続けなければいけません。体力が必要で、とても大変な作業です。調理員さんに感謝をしながらいただきます。	593	25.0	18.3	2.2