

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。

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)	塩分相当量 (g)
	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							
			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						
2月	ごはん	五目野菜の肉だんご(ひとり2個) 和風サラダ きつねうどん	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ きゃべつ ねぎ	さとう でんぷん	ごま	しょうゆ しょうゆ かつおだし つゆ ごまふだし しょうゆ	毎日の給食は、今のみなさんの体に必要な栄養をとるためだけでなく、一生健康に過ごしていくための食事のとり方を学ぶものでもあります。毎日の給食時間を「食」について学ぶ時間にしましょう。	605	21.9	16.1	1.9
3月	背割りコッパン	かぼちゃコロッケ ドライカレー ABCスープ			かぼちゃ	たまねぎ パプリカ パセリ トマト	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	ごま	しょうゆ カレーこ ソース ケチャップ カレーウ コンソメ ワイン しょうゆ	食中毒などは、目に見えない細菌やウイルスが、体の中に入ることによって感染します。感染症を予防するために、給食を食べる前は、せっけんを使って手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。	602	24.3	23.8	2.6
4月	ごはん	焼きししゃも(ひとり2尾) 生揚げのみそ炒め 大根とにらのみそ汁 ぶどう果汁のグミ		ししゃも		たけのこ しょうが グリーンピース にんにく	てんさいとう かたくりこ	ごま	トウバンジャン さけ しょうゆ ちゅうかスープ にぼしだし かつおだし	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食にはいつも以上にみごたえのある食材や、歯のもととなるカルシウムの多い食材を取り入れました。今日はかみごたえのあるししゃもやグミ、そしてカルシウムの多い生揚げを使っています。よくかんで食べましょう。	614	25.7	18.6	1.9
5月	ごはん	館ヶ森高原豚の生姜あんかけ カリカリ和え いももち汁	ぶたにく	くきわかめ		しょうが	てんさいとう かたくりこ	ごま	さけ みりん しょうゆ しょうゆ にぼしだし さけ しょうゆ	カリカリ和えには、かみごたえのあるつぼ漬けや切干大根を使いました。よくかむことは食べすぎを防ぎ、食べ物の消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。	615	23.3	18.3	2.3
6月	ごはん	タラのみそチーズ焼き 五目きんぴら 豆腐ボール入りみそ汁	たら みそ	チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう	ごんにやく てんさいとう	ごま	さけ みりん しょうゆ しょうゆ にぼしだし かつおだし しょうゆ しょうゆ	豆腐は中国で生まれた食べ物です。日本には奈良時代に伝わったとされています。初めはお坊さんだけが食べていましたが、江戸時代になって庶民の間にも広がりました。	606	29.6	16.7	2.0
9月	ごはん	イカメンチカツ 大豆とささみのサラダ にら玉汁 (小学校・みなトモのみ) オレンジ	イカ たら			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう	ごま	カレーこ しょうゆ しょうゆ す しょうゆ にぼしだし つゆ しょうゆ	ジャンプをするためにかがむ時や足をふんばる時などに、奥歯をしっかりとみしめると筋肉の活動が高まると言われています。日ごろからよくかんで口や歯茎をきたえておくと、こそぞという時に力を発揮することができます。	628	25.7	18.7	1.9
10月	ミルクコッパン	タンドリーチキン ポテトサラダ ポトフ (中学校のみ) オレンジ	とりにく	ヨーグルト		たまねぎ しょうが にんにく		ごま	カレーこ ケチャップ しょうゆ マスタード しょうゆ コンソメ しょうゆ しょうゆ	タンドリーチキンはインド料理です。本場のインドでは、骨付きのとり肉に、ヨーグルトやカシューナッツペースト、ウコン、塩こしょう、香辛料などで味をつけて、タンドールという窯で焼きます。味つけにヨーグルトを使うことで、肉の臭みがとれて旨味が増し、肉がやわらかくなります。	567	25.5	24.3	2.6
11月	ごはん	サバのごま焼き ひじきの炒り煮 なめこと小松菜のみそ汁	サバ			しょうが		ごま	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん にぼしだし かつおだし	「みそ汁は朝の毒消し」ということわざがあります。これは、みそ汁を毎朝食べると体によいという意味です。みそや具に含まれる栄養、そして水分も一度にとることができる栄養たっぷりの料理です。	637	24.6	23.4	2.0
12月	ごはん	つくねの照り焼き 肉じゃが 生揚げとほうれん草のみそ汁	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	かたくりこ パンこ	ごま	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ にぼしだし かつおだし	つくねという言葉は、こねて丸めるという意味の「つくねる」が語源となっています。使う材料は肉や魚介と様々で、形も平べったい丸型やボールのようなまん丸型、棒のように長いものもあります。	634	23.1	20.9	2.2
13月	ごはん	★ぶた二ういため(ぎょうざ風味) パンサンスー キムチスープ	ぶたにく		にら	きゃべつ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま	ちゅうかスープ さけ しょうゆ しょうゆ す しょうゆ にぼしだし かつおだし ちゅうかスープ	今日の「ぶた二ういため」は、昨年行われた、給食レシピコンテストの入賞作品です。(藤沢中学校 当時1年生) 味つけをぎょうざ風にしたり、作る人の作りやすさまで考えたりとたくさん工夫されたレシピです。	585	25.8	15.9	2.3
16月	ごはん	とり肉のレモンソースがけ おかか和え じゃが玉みそ汁	とり肉		にんじん プロッコリー	きゃべつ もやし	てんさいとう かたくりこ	ごま	レモンかじゅう さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼしだし かつおだし	給食にはいろいろな食べ物が使われています。普段食べ慣れていないものが出ると、食べるのが嫌だなど思うこともあるかもしれませんが、いろいろな味を体験することはとても大切です。まずはひとくち挑戦してみましょう。	609	26.8	17.7	1.7

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。

献立	おもな材料						調味料	ひとくちメモ	エネルギー					
	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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (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	炭水化物	脂質	小学校					
									中学校					

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 とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ パセリにんじん	たまねぎ きゅうり さとう	てんさいとう パンこ かたくりこ	さとう	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くちです。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	(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 ツナ だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	たまねぎ	こめ じゃがいも こなあめ	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 とりにく	ぎゅうにゅう	うめ いんげん にんじん	さとう みずあめ	こめ じゃがいも こなあめ	こめあぶら	こんぶだし しょうゆ うめず	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。	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 あおのり	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	さとう	こめ じゃがいも	こめあぶら	コンソメ こしょう	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 こおり豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	こめ じゃがいも てんさいとう	こめあぶら	みりん しお しょうゆ ほたてエキス	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	たまねぎ にんにく	かたくりこ	こめ じゃがいも こめ	こめあぶら	ワイン ソース ケチャップ	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、今日はあさりを使用しました。あさりには、血の素となる鉄分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 ※ ハピ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 ほうれんそう ブロッコリー	さとう	こめ じゃがいも	こめあぶら	レモンかじゅう さけ こしょう しょうゆ しお	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 きゅうり きりほしだいこん	てんさいとう かたくりこ	こめあぶら	トウバンジャン テンメンジャン さけ さんしょう とりだし 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	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ	パンこ てんさいとう かたくりこ	こめ じゃがいも	こめあぶら	しお こしょう ナツメグ ソース ケチャップ ワイン	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	えだまめ しょうが	てんさいとう	こめ じゃがいも	こめあぶら	さけ みりん 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続けなければいけません。体力が必要な、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