



水無月 6月 学校給食献立表

【今月の目標】

骨や歯をじょうぶにしよう / 衛生に気をつけた食事をしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる						おもに体の調子を整える						おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準			
		主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)	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	項目	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g
16 (火)	ごはん 牛乳	ハンバーグきのこソース	ぶた肉 とり肉				たまねぎ しめじ	さとう	こめ油	デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ	たまごには、みなさんが成長するために必要な栄養が多く含まれています。体をつくるたんぱく質の他に、ビタミンや、血をつくる鉄分も含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。昔は、病気の人が食べられる貴重な食品だったそうです。	小学校	640	26.1	27.8	2.4					
		バンバンジー	とり肉			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ すしお		中学校	823	33.4	35.3	3.1					
		ふわふわたまごスープ	たまご とり肉			にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ	じゃがいも パンこ			とりがらだし さけ しおこうじ しょうゆ コンソメ こしょう										
17 (水)	ごはん 牛乳	あじフライ	あじ							こむぎこ パンこ	サッカーのワールドカップが史上初アメリカ・カナダ・メキシコの3か国を会場に開催されます。給食ではそれぞれの国の果物を使用した「ぶどう、ライム、ブルーベリー」のトリプルゼリーが登場します。おいしく食べてみんなで応援しましょう。	小学校	660	25.2	20.1	1.9					
		米めんサラダ	まぐろ			にんじん	キャベツ きゅうり	こめめん さとう	ごま油	れいめんスープ しょうゆ すしお		中学校	822	31.1	23.5	2.2					
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ		かんてん	にんじん	だいこん はくさいキムチ えのきたけ ねぎ グレープ ライム ブルーベリー	じゃがいも	ごま油	こんぶだし しおこうじ さけ しおこうじ											
18 (木)	ごはん 牛乳	チキンナゲット(小2個、中3個)	とり肉				たまねぎ	さとう	こめ油	ソース ケチャップ コンソメ	みなさんは朝ごはんを食べていますか?ごはんやパンは脳のエネルギーになる大切な働きをします。しっかり食べている人は、明日もしっかり食べてみましょう。なかなか食べられない人は、まずは食べられるものをひとくち食べてみましょう。	小学校	667	25.6	19.1	2.3					
		レモン風味サラダ	まぐろ			にんじん ブロッコリー	きゅうり カリフラワー こしょう	さとう	オリーブ油	しお しょうゆ レモンかじゅう		中学校	863	32.3	23.2	3.0					
		ポークハヤシ	ぶた肉 いんげんまめ			にんじん トマト いんげん	たまねぎ ぶなしめじ たまごたけ にんにく しょうが	じゃがいも	こめ油	さけ しおこうじ ケチャップ ハヤシルウ											
19 (金)	ごはん 牛乳	そばろ入り厚焼き玉子	たまご とり肉			にんじん	しいたけ ごぼう グリーンピース たまねぎ	さとう	なたね油	かつおごんぶだし しょうゆ みりん しお	毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食材がみなさんの前に届くまでには多くの人の思いやがんばりがまわっています。おいしく食べられることに感謝して、普段の食生活をふりかえり、地域の環境について考えてみましょう。	小学校	644	24.3	21.5	1.7					
		チンジャオロウスー	ぶた肉			ピーマン パプリカ	たけのこ しょうが にんにく	じゃがいも さとう かたくりこ	ごま油	さけ しおこうじ かき油 しょうゆ こしょう		中学校	808	29.6	25.0	2.2					
		春雨スープ	とうふ		わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	はるさめ		とりがらだし しょうゆ さけ											
22 (月)	ごはん 牛乳	三陸産いわしの生姜煮	いわし				しょうが	さとう		しょうゆ みりん しお	給食の汁物は煮干しやかつお節、こんぶなどだしを取って作っています。沸騰させないようにゆづり時間をかけることでおいしいだしが取れます。肉や野菜、豆腐などいろいろな食材を組み合わせることで毎日食べても飽きずにおいしく楽しめますね。	小学校	602	25.5	18.5	2.0					
		ひじきの炒り煮	とり肉 だいず あぶらあげ		ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ みりん しお		中学校	741	28.9	21.0	2.3					
		沢煮椀	ぶた肉			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ	こんにやく		にぼしだし さけ こんぶだし しお かつおだし しょうゆ しおこうじ こしょう											
23 (火)	むすび パン 牛乳	とうふハンバーグ	とうふ とり肉				たまねぎ		こめ油	しお	おいしいものを食べると自然と笑顔になりますよ。毎日の食事はたくさんの方の働きや努力でできています。そこには食べる人たちのことを大切に思い優しい気持ちで込められています。目には見えない優しい気持ちを感じながら、感謝の気持ちをもって食べましょう。	小学校	638	26.6	22.8	2.9					
		トマトクリームパスタ	ベーコン とうにゅう			トマト パプリカ	たまねぎ たまごたけ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しお ケチャップ トマトソース		中学校	853	34.3	28.3	3.7					
		コーンシチュー	とり肉 ウインナー とうにゅう いんげんまめ			にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		さけ しおこうじ コンソメ ホワイトルウ											
24 (水)	ごはん 牛乳	てづくりシュウマイ	ぶた肉 とり肉				たまねぎ しいたけ れんこん とうもろこし しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ さけ しおこうじ とりがらだし	給食センターで手作りするシュウマイには、ぶた肉、とり肉、ほたて、たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、えだまめなどたくさんの食材が使われていて、彩りや食味のアクセントになっています。ひき肉をよく混ぜることでふわふわでおいしく仕上がります。	小学校									
		つぼ漬けのマヨサラダ	かつおぶし		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ (だいこん)	さとう	マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ		中学校	819	30.7	27.1	2.7					
		豆腐ときのこの中華スープ	とうふ			にんじん	だいこん もやし なめこ しめじ			とりがらだし かき油 さけ しょうゆ こしょう											
25 (木)	ごはん 牛乳	ハッシュポテト						じゃがいも こめこ	こめ油	しお	大豆は日本で古くから食べられてきた食材のひとつです。納豆やとうふなどの加工品やみそやしょうゆなどの調味料は私たちの生活に欠かせないものになっています。大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富に含まれていることから「畑の肉」とも呼ばれています。	小学校	696	24.9	24.2	1.7					
		切り干し大根のサラダ	まぐろ			にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	こめ油	しょうゆ すしお		中学校	867	30.7	28.0	2.3					
		おから入りキーマカレー	ぶた肉 とり肉 だいずミート ぶたレバー おから だいず とうふ とうにゅう			にんじん ピーマン いんげん パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	オリーブ油	さけ ソース しおこうじ カレールウ ケチャップ											
26 (金)	ごはん 牛乳	赤魚のカラフル野菜あんかけ	あかうお			ピーマン パプリカ	たまねぎ	かたくりこ こめこ さとう	こめ油	とりがらだし しょうゆ すしお ケチャップ	今日の給食に使っている、ピーマンとたまねぎ、トマト、大根は大東町でとれたものです。新鮮でおいしい野菜は、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富で水分補給、栄養補給に最適です。味わっていただきます。	小学校									
		とまポンサラダ	かつおぶし		しらす	トマト	きゅうり キャベツ	てんさいとう	オリーブ油	ポンずしょうゆ しお		中学校	861	34.6	23.1	2.1					
		みそキムチビーフンスープ	ぶた肉 みそ だいずミート			にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ はくさいキムチ	ビーフン	ごま油	とりがらだし さけ しおこうじ みそラーメンスープ											
29 (月)	ごはん 牛乳	たまごやき甘酢あん	たまご				たまねぎ にんにく しょうが	さとう	こめ油	とりがらだし ケチャップ すしお しょうゆ さけ	給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場しますね。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だなと思うことがあるかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することは、味覚を育てるためにとても大切なことです。少しずつでもいいので挑戦してみてくださいね。	小学校	649	23.8	18.5	1.9					
		野菜のチャプチェ	ぶた肉			にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごま油	さけ しおこうじ とりがらだし しょうゆ こしょう		中学校	824	28.8	21.8	2.5					
		さつま汁	ぶた肉 みそ あつあげ			にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さつまいも	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ											
30 (火)	食パン いちご ジャム 牛乳	とり肉と大豆のトマト煮	とり肉 だいず			トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ セロリー ズッキーニ なす	パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ コンソメ しょうゆ ケチャップ	毎日、3食しっかり食事をとっていますか?食事をきちんととることは、体調をととのえるとともに、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が高まります。試合や試験などの日は朝ごはんが特に大切ですので、しっかり食べるようにしましょう。	小学校	624	26.0	19.5	2.4					
		ツナマヨサラダ	まぐろ かつおぶし			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	すしお		中学校	828	33.6	24.1	3.0					
		野菜のポトフ	ウインナー			にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ		こめ油	とりがらだし コンソメ さけ カレーこ											

【今月の地場産品】 岩手県産… パン、ぶた肉、とり肉、だいず、フランクフルト、いわし、白菜キムチ、干し椎茸、もやし
一関市産… 米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、なたね油、大根、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、トマト、ピーマン、切り干し大根

