

6月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝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。

一関市立真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 <small>※O印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質(g)	脂質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校	
1月	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>今月は食育月間です。毎月19日は、食育の日です。毎日の給食を食べることをとおして、健康でいるための食事のとり方や食事のマナーについて学んでほしいと願っています。</p>	599 kcal	751 kcal	
	鶏そぼろ入り卵焼き	卵 鶏肉			生姜	砂糖	油	しょうゆ 塩 酢 みりん かつおだし 昆布だし		25.2 g	30.6 g	
	五目きんぴら	鶏肉		ピーマン にんじん	ごぼう	白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		16.1 g	18.5 g	
	どさんこ汁	豚肉 豆腐	みそ	にんじん	もやし 玉ねぎ	じゃが芋	バター	油		1.9 g	2.4 g	
2火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン			<p>6月4日から11日は歯と口の健康週間です。歯や口は、食べたりする他に、呼吸をしたり話をするために大切な役割があります。これからもよくかんで食べたり、歯磨きをしっかりと、歯や口の健康を保ちましょう。</p>	643 kcal	811 kcal	
	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			生姜	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 レモン汁		27.6 g	34.0 g	
	じゃが芋とブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ	塩 こしょう		26.3 g	33.0 g	
	ABCスープ	ウィンナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	マカロニ		コンソメ しょうゆ こしょう		2.6 g	3.6 g	
	まめこんぶ	大豆	昆布			砂糖		しょうゆ 昆布だし かつおだし 酢				
3水	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>現代の食事は、かむ回数が減ってきています。かむ回数をふやすために、①かみごたえのある物を食べる ②飲み物や汁物で流し込まない ③食材を大きく切るなど、気を付けてみましょう。</p>	648 kcal	820 kcal	
	ホッケの梅みそ焼き	ホッケ	みそ		梅	砂糖		みりん 酒		30.5 g	39.3 g	
	かりぼりしあえ	大豆		にんじん	きゅうり	キャベツ	砂糖	ごま		15.1 g	17.4 g	
	はっと汁	鶏肉	油揚げ	にんじん	大根	ごぼう しめじ	小麦粉	片栗粉		1.9 g	2.4 g	
	バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)					バナナ		レモン果汁				
4木	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>5月までの木曜日は「麦ごはん」の日でしたが、気温が高くなるため、6月からは木曜日も「(麦の入らない)普通のごはんの日」になります。</p>	625 kcal	789 kcal	
	ハンバーグの和風あんかけ	鶏肉	豚肉		玉ねぎ えのきだけ	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 みりん		22.0 g	27.5 g	
	じゃがピーマン炒め	ベーコン		ピーマン にんじん		じゃが芋	油	しょうゆ 塩 こしょう		15.3 g	18.5 g	
	なめこ汁	豆腐	みそ	小松菜 にんじん	なめこ 玉ねぎ	大根	えのきだけ	煮干しだし		1.6 g	2.1 g	
	バナナ (一関小のみ)					バナナ		レモン果汁				
5金	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>4月～6月はごぼうの美味しい季節です。ごぼうは、歯ごたえがよく、かみごたえもあるので、食べすぎを防ぎ、肥満の予防になります。よくかむことで、歯に詰まった汚れも落ち、虫歯予防にもなります。</p>	687 kcal	865 kcal	
	鯖のみそ煮	鯖	みそ		生姜	砂糖		めんつゆ 酒		28.7 g	35.2 g	
	ごもくまめ五目豆	大豆	豚肉	にんじん	ごぼう	しいたけ	こんにゃく	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	29.0 g	29.8 g
	はるさめ春雨スープ	春雨	豆腐	にんじん	キャベツ	もやし	はるさめ	春雨		しょうゆ 塩 スーフストック	2.2 g	2.7 g
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>食べ物には、私たちの体にとって必要な栄養素が含まれています。1つの食べ物には、多くある栄養素もあれば、少なかったりする栄養素もあります。そのため、私たちは色々な食べ物を食べて、元気な体をつくっています。どのおかずも食べられるようにしましょうね。</p>	698 kcal	890 kcal	
	米粉香巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ	キャベツ	春雨	砂糖		しょうゆ 塩	23.0 g	28.3 g
	もやしのナムル		小松菜	にんじん	もやし	きゅうり	春雨	砂糖		ごま 油	26.4 g	33.8 g
	麻婆豆腐	豆腐	豚肉	にら にんじん	玉ねぎ	ねぎ	片栗粉	砂糖		しょうゆ 鶏だし 麻婆ソース	2.0 g	2.7 g
9火	食パン (いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン (いちごジャム)			<p>マロニーは、じゃが芋でんぷんと、とうもろこしでんぷんからできています。まろやかに煮えるように、マロニーと名付けられたそうです。春雨とは違う食感を感じながら、食べてみましょう。</p>	591 kcal	733 kcal	
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ	にんにく		しょうゆ 白ワイン		26.9 g	32.7 %	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ		23.5 g	28.0 %	
	きのこマロニーのスープ	ウィンナー		にんじん	白菜	しめじ	大根	マロニー		2.7 g	3.6 g	
10水	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか。朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかりと食べて、体と頭にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。</p>	623 kcal	791 kcal	
	セルフ豚丼	豚肉			玉ねぎ	グリーンピース	白滝	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	23.5 g	29.1 g
	キャベツのごまドレッシングサラダ			小松菜	にんじん	キャベツ	とうもろこし	砂糖		マヨネーズ	19.5 g	22.8 g
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	白菜	もやし	ねぎ	ワンタン		2.0 g	2.8 g	
11木	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>正しいはしの持ち方をすると、とても食べやすくなります。正しいはしの持ち方をマスターしましょう。</p> 	597 kcal	721 kcal	
	ブリの照り焼き	ぶり			生姜	砂糖	片栗粉	しょうゆ 酒 みりん		19.2 g	22.3 g	
	切り干し大根とすき昆布の炒め煮	油揚げ	すき昆布	にんじん	切り干し大根	ごぼう	枝豆	白滝		しょうゆ 酒 みりん	16.3 g	17.5 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ	みそ	小松菜	にんじん	キャベツ	えのきだけ	玉ねぎ		1.9 g	2.2 g	

※献立は都合により変更する場合があります。

