



# こんだて よていひょう

## 【目標】

歯や骨を丈夫にする食べ物について知ろう。  
衛生に気を付けて食事をしよう。



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。

日曜	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				小学校			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			中学校			
			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			エネルギー (Kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)
1月	ごはん	焼きギョウザ (ひとり2個) 冷麺サラダ キムチスープ	ぶたにく とりにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	ごむぎこ さとう	ごはん	しょうゆ しお	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はなく、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。6月は食育月間です。給食「時間」について学ぶ時間にしていきましょう。	584	20.2	14.1	2.0
2月	コッパン	かぼちゃとさつまいものコロッケ チキンと豆のサラダ クラムチャウダー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さつまいも パンこ	パン	しお す しょうゆ 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、ハマグリなどがありますが、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。	598	23.2	26.0	2.5
3月	ごはん	とり肉の照り焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	とりにく		しょうが	さとう かたくりこ	ごはん	しょうゆ さけ みりん	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。	587	24.6	19.1	1.9	
4月	ごはん	カレー味のイカメンチ 菜種和え もやしと生揚げのみそ汁 まんてん大豆	タラ イカ		たまねぎ	てんぷん さとう パンこ	ごはん	カレーこ しお こしょう す しょうゆ 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ました。今日はかみこたえのあるイカを使ったメンチカツや大豆、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。	621	24.7	18.4	1.9	
5月	ごはん	みそそぼろ きゃべつの磯和え じゃがいもと豆腐のみそ汁	とりにく だいず みそ		しょうが	てんさいとう	ごはん	さけ	骨の素となる栄養素のカルシウムは、豆腐や油揚げなどの大豆製品にも多く含まれています。納豆や豆腐はそのままで食べられるので、朝食にもおすすめの食材です。	579	24.9	17.7	1.6	
8月	ごはん	きびなごのかりかりフライ 春雨サラダ とん汁	きびなご		しょうが	じゃがいも みずあめ さとう	ごはん	しお す しょうゆ にぼしだし かつおだし さけ とうがらし	きびなごは今が旬の小魚です。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。	596	20.4	17.9	1.5	
9月	まるパン	ハンバーグ レンコンのごまサラダ コーンポタージュ	とりにく ぶたにく		たまねぎ	さとう てんぷん じゃがいも	パン	ケチャップ しお しょうゆ こしょう コンソメ ルウ (乳入り)	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、奥歯をしっかりと噛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、ここそという時に力を発揮することができます。	600	24.9	25.9	2.1	
10月	ごはん	いわしの梅煮 ストックサラダ はっと汁 ひとくちモモゼリー	かつおぶし いわし		うめ	さとう みずあめ てんぷん	ごはん	こんぶだし しょうゆ うめず しょうゆ こしょう にぼしだし さけ しょうゆ しお とうがらし	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、備蓄食品を使ったいわしの梅煮やサラダ、また災害発生後に提供されることの多いはっと汁などを取り入れました。詳しい内容は6月号の給食だよりにも載せますので参考にしてください。	623	21.6	17.5	2.0	
11月	ごはん	とり肉のカラフル焼き 凍り豆腐のそぼろ煮 なめこと大根のみそ汁	とりにく みそ		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも てんさいとう	ごはん	しお こしょう みりん にぼしだし さけ かつおだし みりん しょうゆ 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。	596	27.8	18.5	1.8	
12月	ごはん	しゅうまい (ひとり2個) 生揚げのみそ炒め えび団子入りビーフンスープ	とりにく ぶたにく みそ		たまねぎ しょうが	さとう ごむぎこ	ごはん	しお みりん しょうゆ トウパンジャン さけ しょうゆ ちゅうかスープ ラーメンスープ こしょう	ビーフンは米から作られた細い乾燥した麺のことで、中国南部で作られたのが始まりとされています。スープや炒め物、サラダなどいろいろな食べ方があります。	620	24.1	16.7	2.0	
15月	ごはん	手作り松風焼き なめだけ和え せんべい汁	とりにく みそ		たまねぎ ほししいたけ	てんさいとう パンこ	ごま	さけ しょうゆ にぼしだし さけ しょうゆ とうがらし	せんべい汁は青森県の郷土料理です。とり肉やきのこ、野菜などを入れた汁の中に、小麦粉と塩で作ったせんべい汁用の「南部せんべい」を入れて煮込む料理です。はっととは違う食感になっています。	598	24.7	17.5	1.9	



6月使用予定の地場産食材

【一関市産】小松菜、ほうれん草、きゅうり、切干大根、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ  
【岩手県産】もやし、切りごぼう、干し椎茸、パン、納豆、豆腐、生揚げ、とり肉、みそ



