

令和8年

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。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 <small>※〇印のものは、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)	食塩相当量 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			小学校	中学校	
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			成長期には体に必要とする血液の量も増え、貧血が起こりやすくなります。貧血では、息切れやめまい、疲れやすいなどの症状がでます。そのため日頃の食生活がとても大切です。レバーやあさり、大豆や野菜を組み合わせると良いでしょう。	639 kcal 28.5 g 16.4 g 2.2 g	808 kcal 36.7 g 19.3 g 2.8 g	
	赤魚のピリッと焼き	赤魚			にんにく 生姜		ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤				
	莖わかめの炒め煮	鶏肉	莖わかめ	小松菜 人参	キャベツ	白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん				
	豚汁	豚肉 豆腐	みそ	人参	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋 つきこんにゃく	あぶら油	しょうゆ 煮干し だし				
	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				
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			鯖やさんま、いわしなどの背が青い魚は、青魚と呼ばれています。青魚には、血液の健康に役立つEPA (エイコサペンタエンサン) が多く含まれます。特に日本人と鯖の歴史は古く、縄文時代の遺跡から、鯖の骨が見つかっています。	622 kcal 27.6 g 17.9 g 2.0 g	786 kcal 34.1 g 21.0 g 2.7 g	
	いわしのごまみそ煮	いわしみそ				米粉 砂糖	ごま	みりん 塩				
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 白滝 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒				
	わかめ汁	わかめ 豆腐	みそ	人参	大根 ねぎ			煮干し だし				
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			大豆は皮膚や筋肉など、体をつくる働きのあるたんぱく質や丈夫な骨をつくるカルシウムも多く含まれます。小さい粒の中には、体を元気にしてくれるパワーがたくさん入っています。	596 kcal 24.1 g 18.8 g 1.9 g	756 kcal 29.2 g 22.1 g 2.5 g	
	ドライカレー	大豆 鶏肉		ピーマン 人参	玉ねぎ にんにく		あぶら油	カレー粉 ソース 塩 ケチャップ 赤ワイン こしょう コンソメ				
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ (きゅうり)	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢				
	卵スープ	卵		人参	ねぎ しいたけ 干し椎茸	片栗粉		しょうゆ 酒 スープストック				
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			にらは、昔から体にいいものとして漢方薬として利用されてきました。香りも強いので、お肉の臭みをとってくれたり、お肉の栄養の吸収を高めてくれたりするので、お肉との相性は抜群です。	629 kcal 26.6 g 21.2 g 1.9 g	792 kcal 32.5 g 25.1 g 2.5 g	
	焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 生姜	こむぎ 片栗粉	あぶら油	しょうゆ 酒 鶏だし				
	春雨の甘辛炒め	豚肉		ピーマン 人参	キャベツ しめじ	春雨 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 唐辛子				
	にらたま汁	卵 豆腐		にら 人参	玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		しょうゆ 酒 塩 かつおだし				
23 火	結びパン 牛乳		牛乳			米			にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるベータカロテンを多く含む、緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、肌荒れやかぜなどの予防に役立ちます。	657 kcal 29.8 g 27.6 g 2.8 g	837 kcal 38.1 g 35.0 g 3.7 g	
	スパイシーチキン	鶏肉		にんにく		砂糖		ケチャップ 塩 ソース こしょう カレー粉				
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ フレーク		人参	キャベツ (きゅうり)			ごま油 しょうゆ こしょう				
	かぼちゃシチュー	鶏肉	牛乳	人参 じゃがいも	玉ねぎ いんげん しめじ	じゃが芋	あぶら油	シチューの素 スープストック				
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり満腹感が得られるので食べすぎを防いだり、脳が活性化して精神を安定させます。今日の給食もよくかんで食べましょう。	623 kcal 25.6 g 17.5 g 2.2 g	770 kcal 29.4 g 19.9 g 2.4 g	
	ししゃもフライ	ししゃも 大豆粉				パン粉 片栗粉 小麦粉	あぶら油	塩				
	わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	きゅうり とうもろこし	キャベツ		青じそドレッシング				
	キムチ汁	豚肉 豆腐	みそ	人参	白菜 玉ねぎ 大根	えのきだけ		ごま油 しょうゆ 酒 煮干し だし				
	オレンジ (一関小・南小・滝沢小・弥栄小・舞川小のみ)				オレンジ							
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			だしは、食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の基本になっています。主に昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などでとります。だしを使うと、塩を少し入れただけでも、おいしく感じられ、塩分を減らすことができます。	kcal g g	758 kcal 29.9 g 18.1 g 3.0 g	
	ピーマンの肉詰め	豚肉 おから 卵		ピーマン	玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 片栗粉		ソース ケチャップ 酒 塩 こしょう				
	かみかみ和え	いか		人参	大根 (きゅうり)	砂糖		ごま油 しょうゆ 酢				
	かしわ汁	鶏肉 (みそ)		人参	ごぼう しめじ ねぎ	じゃが芋 つきこんにゃく	あぶら油	しょうゆ 酒				
	オレンジ				オレンジ							
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			食事は、配膳や盛り付けがきれいだと、気持ちよく食べることが出来ます。盛り付けする人は、お皿からはみ出さないように意識して、盛り付けてみましょう。	600 kcal 22.1 g 21.5 g 1.7 g	761 kcal 26.8 g 25.7 g 2.2 g	
	セルフひじきごはんの具	豚肉 油揚げ	ひじき	人参	ごぼう 枝豆		あぶら油	しょうゆ 酒 みりん				
	米麺サラダ	まぐろ フレーク		人参	キャベツ 大根 (きゅうり)	こめめん 米麺		マヨネーズ (卵なし) 塩 こしょう				
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	人参	白菜 ねぎ 干し椎茸			しょうゆ 塩 こしょう スープストック				
30 火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			米			わかめは、ミネラルやカルシウムが豊富で、ビタミン類も多く含まれているので、海の野菜と呼ばれることもあります。ミネラルやカルシウムは体の成長に不可欠な栄養素です。エネルギーは控えめですが、たくさんのパワーを持っています。	620 kcal 23.2 g 24.1 g 2.7 g	780 kcal 28.0 g 30.1 g 3.7 g	
	白身魚フライ	ホキ 大豆粉				パン粉 小麦粉 片栗粉		塩				
	こんにゃくサラダ	鶏肉	わかめ	人参	キャベツ	砂糖		ごま油 しょうゆ 酢 塩 こしょう				
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋		コーンスープの素 コンソメ こしょう				

※献立は都合により変更する場合があります。