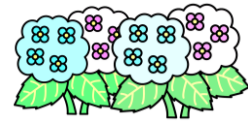


6月 こんだてよていひょう



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>※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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
2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>	593 kcal	760 kcal
	ホッケの梅みそ焼き	ホッケ(みそ)			梅	砂糖	みりん	酒		25.0 g	32.1 g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	じゃが芋	あぶら油	しょうゆ		14.9 g	17.4 g
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	モンゲン菜(にんじん)	えのきだけ(ねぎ)	春雨		しょうゆ		2.1 g	2.9 g
	オレンジ (一関小のみ)				オレンジ						
3火	テーブルロールパン 牛乳		牛乳			パン			<p>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。</p>	614 kcal	774 kcal
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	マヨネーズ(卵なし)	塩		28.1 g	34.5 g
	ビーンズサラダ	大豆	まぐろフレーク	にんじん	キャベツ(きゅうり)	砂糖	あぶら油	酢		24.3 g	30.6 g
	ABCスープ			ブロッコリー	にんじん	玉ねぎ	しめじ	マカロニ		2.6 g	3.5 g
	オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				オレンジ						
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米			<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、呼吸をしたり話したりと、生き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>	599 kcal	765 kcal
	シシャモフライ	シシャモ				パン粉	小麦粉	あぶら油		26.5 g	33.7 g
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	もやし	ごま		17.9 g	21.5 g
	切干大根のみそ汁	豆腐(みそ)	わかめ	小松菜(にんじん)	きりぼし(大根)	ねぎ	ふ			1.9 g	2.5 g
	まめこんぶ	大豆	こんぶ			砂糖		しょうゆ			
5木	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>5月までは木曜日は「麦ごはん」の日でしたが、気温が高くなると麦ごはんは傷みやよくなるため、6月からは木曜日も「(麦のはいらない)普通のごはんの日」になります。</p>	613 kcal	774 kcal
	セルフひじきごはんの具	鶏肉	油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	枝豆	あぶら油		25.1 g	30.8 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク	わかめ	にんじん	大根	きゅうり	ごま油		20.5 g	24.6 g
	かしわ汁	鶏肉(みそ)		小松菜(にんじん)	しめじ	ねぎ	干し椎茸	じゃが芋		1.7 g	2.2 g
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>ハンバーグはどこの国で生まれた料理か知っていますか。正解はドイツです。ドイツのハンブルクという所で考えられました。今日は、和風のあんかけにしています。</p>	586 kcal	765 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		23.1 g	29.2 g
	きりぼし(大根)のみそ汁	鶏肉	きりぼし(大根)	わかめ	にんじん	キャベツ	白滝	ごま油		17.8 g	22.1 g
	なめこ汁	豆腐	油揚げ(みそ)	小松菜(にんじん)	えのき	玉ねぎ	大根			2.0 g	2.5 g
9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>	650 kcal	805 kcal
	鯖のみそ煮	鯖(みそ)				生姜	砂糖	めんつゆ		23.2 g	28.0 g
	キャベツの梅和え	かつお節	わかめ	にんじん	キャベツ(きゅうり)	梅	砂糖	しょうゆ		20.3 g	23.7 g
	沢煮椀	豚肉		小松菜(にんじん)	大根	えのき	干し椎茸	しょうゆ		2.0 g	2.7 g
10火	食パン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン(いちごジャム)			<p>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、脳の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。</p>	650 kcal	844 kcal
	メンチカツ	豚肉				玉ねぎ		あぶら油		24.6 g	31.0 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油		25.0 g	31.5 g
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草(にんじん)		とうもろこし	玉ねぎ	コンソメ		2.6 g	3.6 g
11水	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>現在の食事は、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かみごたえのあるものを食べる 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、気をつけてみましょう。</p>	627 kcal	790 kcal
	ブリの照り焼き	ぶり				生姜	砂糖	片栗粉		26.9 g	32.4 g
	切干大根の炒り煮	油揚げ		にんじん		玉ねぎ	えのき	干し椎茸		20.1 g	23.7 g
12木	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>	657 kcal	788 kcal
	信田煮	油揚げ	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	片栗粉	砂糖	しょうゆ		23.4 g	27.2 g
	きんぴらごぼう	豚肉	きりぼし(大根)	ピーマン	にんじん	ごぼう	白滝	砂糖		18.4 g	19.6 g
	かきたま汁	卵(みそ)		モンゲン菜(にんじん)	玉ねぎ	えのき	干し椎茸	しょうゆ		2.0 g	2.4 g
13金	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>みそ汁や和え物には、野菜がたくさん入っています。野菜は体の抵抗力を高める栄養や体の掃除をしてくれる食物せんいが豊富です。しっかり食べて、午後も元気に頑張りましょう。</p>	604 kcal	771 kcal
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉	わかめ			生姜	砂糖	あぶら油		26.4 g	32.6 g
	わかめサラダ	まぐろフレーク	わかめ	にんじん	キャベツ(きゅうり)	とうもろこし		青じそドレッシング		1.9 g	2.9 g
五目みそ汁	豚肉	豆腐(みそ)	ほうれん草(にんじん)	大根	ねぎ	干し椎茸	じゃが芋				

※献立は都合により変更する場合があります。