

令和7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。

一関市立真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※O印のものは、一関産を使う予定です。	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				小学校	中学校						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群										
16月	ごはん 牛乳		牛乳			米			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。	613 kcal 30.5 g 16.6 g 1.8 g	kcal g g g						
	あかうお 赤魚のねぎみそ焼き	あかうお 赤魚			ねぎ	砂糖	酒	みりん									
	ごもくまめ 五目豆	大豆	鶏肉	にんじん				しょうゆ				みりん	酒				
	とんじる 豚汁	豚肉	豆腐	にんじん	玉ねぎ	ねぎ	じゃが芋	つきこ				しょうゆ	酒	煮干し			
17火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			じゃが芋は、サラダ・ポテトチップス・カレー等の料理によく使われます。目に見える料理だけでなく、片栗粉や春雨、かまぼこ等、目に見えない形で、多くの食べ物にも使われています。	588 kcal 25.7 g 22.3 g 2.2 g	kcal g g g						
	バーベキューチキン	鶏肉			玉ねぎ	りんご	しょうが	にんにく				玉ねぎ	しょうゆ	酒	塩	こしょう	
	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		
	肉だんごスープ	鶏肉		にんじん		玉ねぎ	キャベツ	パン粉				片栗粉	砂糖	しょうゆ	みりん	塩	こしょう
18水	救給カレー 牛乳		牛乳		にんじん	トマト	玉ねぎ	しょうが	とうもろこし	米		カレー粉	塩		今日は、非常食の「救給カレー」を活用した、防災給食です。救給カレーは、温めたり、水をくわえなくても食べることができます。食べる体験を通して、災害への備えの大切さを考えてみましょう。	660 kcal 16.6 g 31.8 g 2.6 g	856 kcal 19.4 g 40.0 g 3.6 g
	肉じゃがコロック	牛肉	大豆				玉ねぎ		パン粉	小麦粉	しょうゆ	塩					
	ストックサラダ		わかめ	にんじん		とうもろこし			ごま油		しょうゆ	酢					
	バナナ					バナナ											
19木	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できます。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。	657 kcal 23.7 g 21.1 g 2.3 g	807 kcal 28.7 g 23.6 g 3.0 g						
	はるまき 春巻	鶏肉		にんじん		キャベツ	もやし	玉ねぎ				しょうが	片栗粉	砂糖	しょうゆ	塩	
	もやしのナムル	ハム		ほうれん草	にんじん	もやし		砂糖				ごま油	ごま	しょうゆ	塩		
	まいぼー豆腐 麻婆豆腐	豚肉	豆腐	にら	にんじん	玉ねぎ	しょうが	にんにく				玉ねぎ	しょうが	片栗粉	砂糖	しょうゆ	酒
20金	ごはん 牛乳		牛乳			米			4~6月は、新玉ねぎがおいしい季節です。玉ねぎは、よく炒めるとあまみやコクが出て、おいしくなります。玉ねぎは、エジプトのピラミッドを作っていた人たちが玉ねぎを食べていたそうです。	618 kcal 26.9 g 18.0 g 2.1 g	763 kcal 30.0 g 19.6 g 2.5 g						
	いわしのみそ煮	いわし	みそ			砂糖						酒	塩				
	さやいんげんのピリ辛炒め	豚ひき肉		にんじん	いんげん	ごぼう	しょうが	白濁				しょうが	玉ねぎ	砂糖	しょうゆ	酒	豆板醤
	にらたま汁	卵	豆腐	にら	にんじん	玉ねぎ	しょうが	えのき				玉ねぎ	しょうが	片栗粉		しょうゆ	酒
23月	ごはん 牛乳		牛乳			米			切干大根は大根を細く切って、干して作られます。しっかり干すことで、生の大根とは違う風味や甘みが生じます。おなかの掃除をしきれられる食物せんいも多く含まれます。	647 kcal 24.0 g 21.6 g 2.5 g	840 kcal 31.0 g 26.8 g 3.3 g						
	とりにく 鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく	しょうが	片栗粉					しょうゆ	酒				
	キャベツのごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ほうれん草	にんじん	キャベツ	もやし					砂糖	ごま油	ごま	しょうゆ	酢	
	みそ 味噌ワンスープ	豚肉	みそ	にんじん		キャベツ	もやし	玉ねぎ				しょうが	片栗粉	砂糖	しょうゆ	酒	スープストック
24火	結びパン 牛乳		牛乳			パン			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と、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。	588 kcal 24.2 g 23.3 g 2.7 g	753 kcal 29.9 g 29.4 g 3.3 g						
	ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		玉ねぎ	にんにく	じゃが芋				しょうゆ	酒	塩	こしょう		
	チリコンカン	大豆	豚肉	ピーマン	トマト	にんじん	玉ねぎ	にんにく				じゃが芋	しょうゆ	酒	塩	こしょう	
	きのことマロニーのスープ	ウインナー		にんじん		マロニー						しょうゆ	酒	塩	こしょう	スープストック	
オレンジ (一関小のみ)					オレンジ												
26木	ごはん 牛乳		牛乳			米			ピーマンという名前は、フランス語の「ピメント」という言葉からきています。ピメントはフランス語で唐辛子という意味になります。英語では、グリーンペッパーやベルペッパーと言います。	675 kcal 26.3 g 23.0 g 2.0 g	880 kcal 33.5 g 30.5 g 2.5 g						
	さば 鯖のスタミナ焼き	さば			ねぎ	しょうが		ごま油				しょうゆ	酒	塩	こしょう		
	じゃが芋のピーマン炒め	ベーコン		ピーマン	にんじん	じゃが芋						しょうゆ	酒	塩	こしょう		
	キムチ汁	豆腐	豚肉	にら	にんじん	玉ねぎ	しょうが	にんにく				玉ねぎ	しょうが	片栗粉	砂糖	しょうゆ	酒
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												
27金	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大切です。レバーやあさり、大豆や野菜を組み合わせると食べましょう。	639 kcal 23.9 g 23.0 g 1.4 g	805 kcal 31.5 g 24.2 g 1.8 g						
	ふたにく 豚肉のごま焼き	豚肉	たまご	おから	みそ	玉ねぎ		ごま				しょうゆ					
	なっとう 納豆和え	納豆		チーズ	ほうれん草	にんじん	白菜	ねぎ				しょうゆ	めんつゆ				
	はくさい 白菜とアサリのスープ	あさり	ベーコン		小松菜	にんじん	キャベツ					しょうゆ	コンソメ	こしょう			
バナナ					バナナ												
30月	ごはん 牛乳		牛乳			米			アジは日本全国に生息していて、味がおいしいということから名づけられたと言われています。色々な調理方法で食べることができますが、今日は油で揚げた、フライです。味わっていただきます。	650 kcal 21.7 g 21.6 g 2.0 g	810 kcal 29.2 g 27.4 g 2.0 g						
	アジの磯辺フライ	アジ	あお青のり			パン粉	米粉	しょうゆ				こしょう					
	なめこスープ	ハム		にんじん	キャベツ	大根	とうもろこし	玉ねぎ				しょうゆ	酒	塩	こしょう	スープストック	

※献立は都合により変更する場合があります。