

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		678 kcal
	ぶたのしょうがやき		ぶたにく	あぶら さとう	しょうが たまねぎ ピーマン	26.4 g
	ブロッコリーのツナボンずあえ		ツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	17.3 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		みそ わかめ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん	2.0 g
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー		
一口メモ	給食のごはんは、麦ごはんです。麦ごはんの麦は、パンや麺になる小麦ではなく、大麦です。大麦は米に不足しているビタミンB1と食物繊維をたくさん含んでいます。大麦は、1万年も前から食べられている世界で最も古い食べ物の1つです。					
2 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		602 kcal
	カレーのほねごとフライ		カレー	あぶら こむぎこ		23.7 g
	ほうれんそうののりごまあえ		のり	ごま	ほうれんそう はくさい にんじん	16.9 g
	こうやどうふのみそしる		みそ こうやどうふ		にんじん だいこん こまつな しだいけ	1.9 g
一口メモ	今日のカレイフライは骨ごと食べられます。骨も食べるのでカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。					
3 木	まるコッペパン(切り目入)	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		724 kcal
	だいきりみートソース		ぶたにく だいき	あぶら	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	26.6 g
	かぼちゃとおまめのサラダ		だいき いんげんまめ	マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ	24.9 g
	コーンスープ		牛乳	じゃがいも	たまねぎ しめじ どうもろこし パセリ	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	大豆は長い間保存ができ、日本人が昔から食べてきた食べ物です。畑で作られますが、主に体をつくるもとになる食べ物なので、「畑の肉」とも言われます。大豆は加工され、いろいろな食べ物にすがたを変えています。みなさんは、いくつ思いつきますか？					
4 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		659 kcal
	かみかみたこメンチ		たこ	あぶら	キャベツ	22.5 g
	ごもくきんぴら		ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん	16.8 g
	キャベツのみそしる		みそ あぶらあげ		キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	
	ナタデココいりレモンゼリー			レモンゼリー		2.9 g
一口メモ	6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむことは、歯を丈夫にしあごを発達させます。また、脳が刺激されるので脳のはたらきもよくなります。今日のかみかみたこメンチを取り入れています。今日も来週の給食もかみごたえのあるものを献立に入れています。よくかんで食べましょう。					
7 月	あおなごはん	○		こめ むぎ	だいこんのは	692 kcal
	きひなごのかりかりフライ		きひなご	あぶら じゃがいも		24.3 g
	あさりとやさいのしおこうじため		あさり	あぶら	たまねぎ チンゲンサイ どうもろこし	20.7 g
	とんじる		ぶたにく どうふ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	2.1 g
8 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		685 kcal
	とりにくのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま		27.4 g
	かみかみサラダ		ほたて	マヨネーズ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	23.4 g
	とりごぼうスープ		とりにく どうふ	あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	2.1 g
9 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		673 kcal
	さけのチーズフライ		さけ チーズ	パンこ		23.0 g
	ぶたにくとごぼうのいために		ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう しだいけ さやいんげん	16.2 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな しめじ	1.9 g
ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー				
10 木 <small>山小船小なし 豊小六年なし</small>	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう	りんご	635 kcal
	うすらたまごいりハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく うすらたまご	パンこ	たまねぎ	28.6 g
	ごぼうサラダ		がまぼこ	マヨネーズ ごま	ごぼう にんじん キャベツ どうもろこし	22.7 g
	緑黄色野菜スープ		ベーコン	あぶら	かぼちゃ にんじん こまつな パセリ	3.0 g
	オレンジ				オレンジ	
11 金 <small>山小船小なし 豊小六年なし</small>	むぎごはん	○		こめ むぎ		630 kcal
	とりにくのうめパンこやき		とりにく	パンこ	うめ	26.1 g
	ほうれんそうののりしらすあえ		のり しらす		ほうれんそう はくさい にんじん	18.1 g
	だいこんのみそしる		どうふ あぶらあげ みそ		だいこん だいこんのは にんじん ねぎ	2.1 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ	
一口メモ	給食で使用しているほうれん草は、1年をとって山田町産です。いつも前日に収穫してくださっているのとれたて新鮮。おいしいですし、栄養もたっぷりです。農家の方に感謝していただきます。					
14 月	発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		699 kcal
	かぼちゃコロック			あぶら パンこ じゃがいも	かぼちゃ	22.0 g
	ポークカレー		ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	19.1 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.4 g
15 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		649 kcal
	さばのごまみそやき		さば みそ	さとう ごま		25.4 g
	ひじきのいために		ちくわ だいき ひじき	あぶら さとう	にんじん ごぼう どうもろこし	19.0 g
	たまねぎとこまつなのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん こまつな	2.1 g
一口メモ	ひじきは、骨や歯の健康に必要なカルシウム、脂肪を燃焼してエネルギーに変えるビタミンB2、成長促進に効果のあるヨウ素など、栄養豊富な食品です。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 水	さげごはん	○	さげ	こめ むぎ	だいごんのは	676 kcal
	いかよせフライ		いか	あぶら パンこ		24.8 g
	みそドレッシングサラダ		わかめ みそ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり アスパラガス どうもろこし	23.9 g
	いそかじる		ほたて ぶのり のり		にんじん たけのこ はくさい ねぎ	2.9 g
	りんごりんごゼリー			りんごゼリー		
一口メモ	今日から3日間、岩手県で聖火リレーが行われることにあわせて、りんごりんごゼリーが県内の小中学校で提供されています。わんこきょうだいのかわいらしいパッケージが6種類あります。					
17 木 【豊小 5年生 なし】	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		660 kcal
	とりにくのチリソースに		とりにく	あぶら さとう		28.1 g
	パンパンジーサラダ		みそ とりにく	こま こまあぶら さとう	もやし きゅうり	22.1 g
	ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタンのかわ	チンゲンサイ にんじん ししいたけ ねぎ	2.6 g
	オレンジ				オレンジ	
18 金 【豊小 5年生 なし】	むぎごはん	○		こめ むぎ		676 kcal
	ホキフライ		ホキ	あぶら こめこ		21.1 g
	じゃがいものカレーふうみいため		ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ	20.9 g
	きりぼしだいごんのみそしる		あぶらあげ みそ		きりぼしだいごん にんじん こまつな	1.8 g
	あまなつみかんゼリー（山小船小）			あまなつみかんゼリー		
一口メモ	ホキは、ニュージーランドなどの暖かい地域の海に住んでいます。海の深さは200メートルから800メートル位のところにいる深海魚の仲間です。揚げ物などにして食べられるほか、かまぼこやはんぺんなどの材料にもなります。					
21 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		693 kcal
	そぼろどんのぐ		ぶたにく レバー だいず	あぶら さとう	しょうが ごぼう グリンピース	26.1 g
	キャベツとしらすのすのもの		しらす あぶらあげ	さとう	キャベツ にんじん	19.0 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		とうふ みそ	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん	1.8 g
	あまなつみかんゼリー（豊小）			あまなつみかんゼリー		
一口メモ	レバーは鉄をたくさん含んでいます。鉄が不足すると、貧血をおこしたり体が疲れやすくなります。成長期のみなさんは、血液量も増えるので、鉄を多く含む食べ物をたくさん食べるようにしましょう。					
22 火	ピラフ	○	ベーコン	こめ むぎ バター	たまねぎ にんじん どうもろこし グリンピース	680 kcal
	アンサンブルエッグ		たまご チーズ ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ	22.4 g
	かいそうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり どうもろこし	24.5 g
	もやしとわかめのスープ		とりにく わかめ		もやし しめじ ねぎ にんじん	2.9 g
	ココアババロア		ココアババロア			
一口メモ	卵の黄身には、「コリン」という栄養が含まれています。脳の働きをよくしたり、集中力を高めるのに役立つ効果があります。給食をしっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
23 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		592 kcal
	いわしのうめに		いわし		うめ	24.9 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー どうもろこし キャベツ	14.8 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいごん にんじん ねぎ	2.1 g
24 木 【山小 なし】	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		659 kcal
	とりにくのタルタルやき		とりにく たまご ヨーグルト チーズ	パンこ	パセリ	28.9 g
	カラフルソテー			あぶら	キャベツ どうもろこし ピーマン パプリカ	20.4 g
	ざっこくいりミネストローネ		ウィンナー	じゃがいも マカロニ ざっこく	にんじん たまねぎ キャベツ	3.0 g
	あんりんフルーツ			あんりんどうふ	りんご もも なし	
25 金 【山小 なし】	むぎごはん	○		こめ むぎ		663 kcal
	かみかみさげなんふ		さげ	こむぎこ ごま かやきせんべい		29.0 g
	ひじきとえだまめのさっぱりサラダ		だいず ひじき	あぶら	れんこん どうもろこし えだまめ しょうが	18.7 g
	やさいのみそしる		みそ あぶらあげ		キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.0 g
一口メモ	よくかんで食べてほしいので、鮭の衣にごまとせんべいを入れました。みなさんは、一口何回かんでいますか？少なくとも20回はかむようにしましょう。（30回が理想です）					
28 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		771 kcal
	はるまき		ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	29.9 g
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ ごまあぶら	キャベツ きゅうり	25.8 g
	はっほうさい		ぶたにく いか えび さつまいも	あぶら	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ	2.3 g
29 火 【船小 なし】	むぎごはん	○		こめ むぎ		686 kcal
	ウィンナーたまごまき		ウィンナー たまご			25.5 g
	わかめときゅうりのすのもの		わかめ	さとう	きゅうり にんじん	21.0 g
	さんまのすりみじる		さんま どうふ みそ		だいごん にんじん ごぼう しょうが ねぎ	2.6 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
一口メモ	さんまのすりみじるは、三陸でさんまが多くとれるようになった70年位前に考えられた郷土料理の1つです。さんまのあぶらには、脳のはたらきをよくするDHAが含まれています。					
30 水 【船小 なし】	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		626 kcal
	とりのざっこくあげ		とりにく	ざっこく（あわ） あぶら		25.2 g
	つぼづけあえ		だいず	こま	キャベツ ごぼう にんじん もやし つぼづけ	16.8 g
	こまつなのみそしる		みそ あぶらあげ	じゃがいも	こまつな にんじん はくさい	2.6 g
一口メモ	鶏肉にプチプチ食感のあわをつけて揚げました。あわは、縄文時代から栽培されていた日本最古の雑穀です。雑穀にはおなかの掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。					

※行数が限られるため一口メモを掲載していない日があります。



6月の給食費の振替日は、**6月25日（金）**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費