



山田町立学校給食センター

新年度が始まって早くも1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。ゴールデンウィーク中も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体をつくりましょう。

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
6月	コッペパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		666 kcal
	ビーンズチリウインナー		ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン	28.7 g
	かいそうサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	28.6 g
	とうふとたまごのスープ		ぶたにく とうふ たまご チーズ	あぶら パンこ	たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ	3.4 g
	ジューシーフルーツ				ジューシーフルーツ	
ー メモ	運動会練習も始まり、体を動かす機会も増えますね。給食をしっかり食べてエネルギー不足にならないようにしましょう。そのためにも、協力して準備をし、食べる時間を確保しましょう。					
7月 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		675 kcal
	さばのみそに		さば みそ			25.8 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー とうもろこし キャベツ	21.5 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	2.0 g
ー メモ	さばに含まれるあぶらは、血液をサラサラにして生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、脳の働きを活発にして集中力を高めたり記憶力を向上させるはたらきがあります。					
10月	むぎごはん	○		こめ むぎ		688 kcal
	えびシュウマイ		えび とりにく	こむぎこ	たまねぎ	27.8 g
	はるキャベツのホイコーロー		ぶたにく みそ	さとう ごまあぶら	キャベツ だけのこ ピーマン ねぎ	17.4 g
	あさりとわかめのスープ		あさり わかめ		にんじん はくさい ねぎ	2.4 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
ー メモ	ホイコーローは、中国生まれの料理です。やわらかいはるキャベツなどのやさいと豚肉をいためて、みそで味つけたごはんがすすむ一品です。					
11月 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		657 kcal
	とりとこんさいのつくね		とりにく	さといも パンこ	たまねぎ れんこん ごぼう	21.0 g
	すきこんぶとだいずのにもの		こんぶ だいず	さとう あぶら	にんじん ごぼう	16.2 g
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな はくさい にんじん ねぎ	2.4 g
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー		
ー メモ	すきこんぶは、ここ三陸地方にしかない伝統的な食品です。北海道の刻み昆布より薄いので、早く煮えます。味もしみこみやすく、やわらかい昆布です。					
12月 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		619 kcal
	アジフライ		あじ	あぶら パンこ		22.7 g
	レンコンサラダ		ひじき	ごまあぶら さとう	れんこん キャベツ とうもろこし えだまめ	18.5 g
	こうやとうふのみそしる		あぶらあげ こうやとうふ みそ		にんじん だいこん だいこんのは しいたけ	1.8 g
ー メモ	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養が詰まっている食品です。					
13月 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		682 kcal
	とりにくのアップルソースがけ		とりにく	さとう	たまねぎ りんご	31.1 g
	だいずのサラダ		だいず		キャベツ きゅうり とうもろこし	25.1 g
	アスパラガスのクリームスープ		ぶたにく 牛乳	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん アスパラガス	2.7 g
	おこめブルーベリータルト		とうにゅう	こめこ さとう ブルーベリージャム あぶら		
ー メモ	アスパラガスには、体の疲れをとるアスパラギン酸が含まれています。また、赤血球をつくる葉酸をふくんでいるので、貧血の人に積極的に食べてほしい野菜です。					
14月 金	さけとえだまめのごはん	○	さけ	こめ むぎ	えだまめ	706 kcal
	こうやとうふのフライ		こうやとうふ	あぶら パンこ		25.5 g
	ポテトサラダ			じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	24.0 g
	こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな はくさい にんじん ねぎ	1.9 g
ー メモ	鮭はタンパク質ばかりでなく、ビタミンDも多くふくむ食品です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。					
17月	むぎごはん	○		こめ むぎ		687 kcal
	いわしのごまみそに		いわし みそ	ごま		28.1 g
	ごもくきんぴら			ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	17.3 g
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ		きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし	2.2 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
ー メモ	レモンなど、かんきつ類とよばれる果物がすっぱいのは、「クエン酸」をふくんでいるからです。クエン酸には、体の疲れをとるはたらきがあります。					
18月 火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		732 kcal
	だいずごぼうメンチカツ		だいず とりにく ぶたにく	あぶら パンこ	たまねぎ ごぼう	23.0 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	22.7 g
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	2.6 g
ー メモ	ごまには、ビタミンEがふくまれています。血管を強くして健康な体を作ります。小さな粒にたくさんの栄養がふくまれている食べ物です。					

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
19 水 〔船小なし〕	むぎごはん	○		こめ むぎ		634 kcal
	さんまハンバーグ		だいす さんま	あぶら さとう	たまねぎ ねぎ しょうが	27.2 g
	きりぼしだいこんのごますあえ			ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	18.3 g
	かきたまじる		たまご かまぼこ	かたくりこ	にんじん しいたけ たまねぎ えのきだけ みずな	2.0 g
ー メモ	大根を干して作った切干大根には、生の大根に少ないカルシウムや鉄分が多くふくまれています。よくかんで食べましょう。					
20 木	こくとう 黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ こくとう マーガリン		646 kcal
	チーズオムレツ・ミートソースがけ		チーズ たまご ぶたにく		にんじん たまねぎ ビーマン	24.6 g
	グリルやさいとみずなのあまず サラダ（野菜大好きレシピより）		給食では調理工程上、かぼちゃと ごぼうを揚げずに焼きました！	かたくりこ あぶら さとう	かぼちゃ ごぼう キャベツ みずな	22.1 g
	ウインナーとはくさいのスープ			オリーブ油	はくさい にんじん エリンギ パセリ	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
ー メモ	明日山田中学校は体育祭なので、今日の給食は縁起をかついでウインナーの入ったスープです。勝者めざしてがんばってください！！（正しいスペルは、勝者→winner ウインナー→wienerです）					
21 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		677 kcal
	かつおのフライ		かつお	あぶら パンこ		25.2 g
	えだまめサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	15.1 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	2.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
ー メモ	明日はいよいよ運動会！今日のおかずは、縁起をかついでかつおフライです。かつおは体力回復にも効果のある食べ物です。かつおフライを食べて疲れをふきとばし、赤組も白組もがんばってください！！					
25 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		609 kcal
	ほっけのしおやき		ほっけ			25.9 g
	ちくぜんに		とりにく	さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	15.3 g
	たまねぎのみそしる		とうふ 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
	オレンジ				オレンジ	
ー メモ	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県は日本のどこに位置するか、高学年のみなさんは分かりますね。筑前煮は、鶏肉と野菜の煮物ですが、具材を油で炒めてから砂糖としょうゆで甘辛く煮こんでいきます。					
26 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		667 kcal
	とうふバーグのあんかけ		とうふ とりにく	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン	25.1 g
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん	21.4 g
	さんさいとみずなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		わらび ひめたけ みずな ねぎ	2.4 g
ー メモ	山菜はアクやくせがあってちょっと食べにくいかもしれませんが。しかし雪解けに芽をだし、いきいきとしています。山菜は生きる力をたくさんもっています。					
27 木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		706 kcal
	とりとやさいのフリット		とりにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	28.8 g
	はなやさいサラダ			あぶら	ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし	28.4 g
	エルテンスープ		ぶたにく	あぶら じゃがいも	グリーンピース セロリ たまねぎ パセリ	2.1 g
	マンゴープリン			マンゴープリン		
ー メモ	東京オリンピック開催が近づいてきました。山田町は、オランダのホストタウンとなっていることから、今日はオランダの料理をとりいれました。普段食べたことがない料理にも挑戦してみましょう。					
28 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		730 kcal
	チキンみそカツ		とりにく みそ	あぶら こむぎこ さとう ごま		26.3 g
	かみかみサラダ		いか わかめ	ごまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	22.2 g
	ね根 ^{くさ} こと茎のみそしる		あぶらあげ	じゃがいも	かぶ だいこん ごぼう にんじん だいこんのは	1.9 g
ー メモ	ふだんなにげなく食べている野菜ですが、野菜によって食べている部分がちがいます。茎の部分を食べている野菜、根っこの部分を食べている野菜にはどんなものがあるか知っていますか。					
31 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		711 kcal
	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	30.3 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	19.6 g
	たまねぎとキャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	2.1 g
	ピーチゼリー			ピーチゼリー		
ー メモ	昨日は5月30日。語呂合わせで「530＝ごみゼロ」の日でした。給食の残りもごみになってしまいます。今日の給食はごみゼロをめざしてみませんか。					

おしらせ



5月から今年度の給食費が引き落としとなります。1回目の振替日は、**5月25日（火）**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