

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
15 火	麦ごはん	○					米 麦		793 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば みそ				砂糖	ごま	30.3 g
	ひじきの炒め煮		竹輪 大豆	ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう どうもろこし	砂糖	油	21.3 g
	たまねぎと小松菜の味噌汁		油揚げ みそ	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ			2.5 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。								
16 水	鮭ごはん	○	鮭		大根葉		米 麦		827 kcal
	いかよせフライ		いか				パン粉	油	30.5 g
	みそドレッシングサラダ		みそ	わかめ	アスパラガス	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油	25.8 g
	磯香汁		ほだて	ふのり	人参	たけのこ 白菜 ねぎ			3.4 g
	りんごりんごゼリー							りんごゼリー	
一口メモ	今日から岩手県で聖火リレーが行われるのにあわせて、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	コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		839 kcal
	鶏肉のチリソース煮		鶏肉				砂糖 片栗粉	油	34.8 g
	パンパンジーもやし		みそ			きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	25.8 g
	ワンタンスープ				青梗菜 人参	しいたけ			3.3 g
	オレンジ							オレンジ	
一口メモ	青梗菜は中国野菜の1つです。病気から体を守ってくれるカロチンやビタミンCが豊富です。油と一緒にとるとカロチンの吸収もよくなります。今日はワンタンスープに入っています。								
23 水	麦ごはん	○					米 麦		718 kcal
	いわしの梅煮		いわし			梅			29.0 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	どうもろこし キャベツ	砂糖	ごま	16.1 g
	なめこ汁		豆腐 みそ		人参	なめこ 大根 ねぎ			2.6 g
一口メモ	いわしなど青魚を煮るときに梅干と一緒にするのは、魚独特の臭い成分「トリメチルアミン」がアルカリ性なので、酸性の梅干しを入れて中和させて臭いをなくすためという科学的理由があります。								
24 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		840 kcal
	鶏肉のタルタル焼き		鶏肉 卵	ヨーグルト チーズ			パン粉		36.1 g
	カラフルソテー				ピーマン パプリカ	もやし どうもろこし		油	24.2 g
	雑穀と春野菜のミネストローネ		ウィンナー		人参 トマト	玉ねぎ キャベツ		じゃが芋 雑穀	3.6 g
	フルーツ杏仁豆腐							桃 りんご 梨	杏仁豆腐
一口メモ	ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの家庭料理です。決まったレシピはなく、季節の料理やパスタ、お米が入ります。今日は、雑穀も入ったミネストローネです。								
25 金	麦ごはん	○					米 麦		811 kcal
	かみかみ鮭南部		鮭				かやぎせんべい 小麦粉	ごま 油	34.5 g
	ひじきと枝豆のさっぱりサラダ		大豆	ひじき		枝豆 レンコン しょうが どうもろこし			21.5 g
	野菜のみそ汁		みそ 油揚げ		人参	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			2.4 g
	鉄分ヨーグルト				ヨーグルト				
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	麦ごはん	○					米 麦		981 kcal
	春巻き		豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ		油	37.3 g
	中華春雨サラダ		ハム			キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	32.2 g
	八宝菜		豚肉 えび いか 鶏卵 さつま揚げ		人参 ピーマン	白菜 玉ねぎ ねぎ		油	3.1 g
一口メモ	八宝菜は中華料理の1つです。五目うま煮ともいいます。八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「五目」の「五」と同様に「多くの」という意味です。八宝菜をご飯の上にかけた中華丼は、日本発祥の料理です。								
29 火	麦ごはん	○					米 麦		824 kcal
	ウィンナー卵巻		卵 ウィンナー						29.6 g
	わかめときゅうりの酢の物			わかめ	人参	きゅうり	砂糖		23.6 g
	さんまのすりみ汁		さんま 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが	片栗粉		2.9 g
	ぶどうゼリー							ぶどうゼリー	
一口メモ	さんまのすりみ汁は、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	ワカメごはん	○		わかめ			米 麦		784 kcal
	鶏の雑穀揚げ		とりにく				雑穀(あわ)	油	29.5 g
	つぼづけあえ		大豆		人参	キャベツ ごぼう もやし つぼづけ		ごま	19.7 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 人参	白菜 ねぎ		じゃがいも	2.9 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。								

※行数が限られているため一口メモを掲載していない日があります。

おしらせ



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