

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 水	あおなごはん	○		こめ むぎ	だいごんのは	597 kcal
	カツオのやわらかフライ		かつお	あぶら パンこ		25.0 g
	もやしはいそべあえ		のり		ほうれんそう にんじん もやし	16.1 g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいごん しいだけ だいごんのは	2.0 g
一口メモ	6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。毎日の給食についている牛乳には、成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。給食だけでなく、お家でも飲むようにしましょう。					
2 木 豊小無	コッパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		626 kcal
	とりにくのチリソースに		とりにく	かたくりこ あぶら	たまねぎ パセリ	25.8 g
	ハンパンジーきゃべつ		とりにく みそ	ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり	19.2 g
	ワントンスープ			ワントンのかわ	にんじん もやし だけのこ どうもろこし ねぎ	2.6 g
一口メモ	大切に！朝ごはん！！朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。					
3 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		614 kcal
	カミカミタコメンチ		たこ たらすりみ あおさ	あぶら パンこ	キャベツ	20.1 g
	ゆかりあえ		くきわかめ		だいごん きゅうり うめ	14.5 g
	じゃがいもといんげんのみそしる レモンゼリー（ナタデココ入）		あぶらあげ みそ	じゃがいも レモンゼリー	たまねぎ さやいんげん	2.0 g
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。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。今日の主菜はかみごたえのあるたこの入った、「カミカミタコメンチカツ」です。いつもより意識して、よくかんで食べるようにしましょう。					
6 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		704 kcal
	いわしのレモンに		いわし	さとう	レモン	28.2 g
	ハリハリづけ			さとう	きりぼしだいごん こまつな にんじん だいごん	15.1 g
	じゃがいものそぼろに 果汁グミ（ぶどう）		とりにく こうやどうふ	あぶら じゃがいも さとう グミ	たまねぎ にんじん グリンピース	1.9 g
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。ハリハリづけは、切干大根の漬物です。かんだときに、パリパリという音がすることから、この名前がついたともいわれています。パリパリ音がひびくように、よくかんで食べましょう。グミもかみごたえのある食品です。よくかんで食べましょう。					
7 火	むぎごはん - ふりかけ	○	わかめ あおさ	こめ むぎ		604 kcal
	いろどりやさいのあつやきたまご		たまご	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	23.9 g
	ぶたにくとごぼうのいために		ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん	16.5 g
	キャベツのみそしる		みそ あぶらあげ		キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	2.1 g
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。ひとくち30回かむのが理想です。今日は、いつもより5回多くかんでからのみこむようにしましょう。					
8 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		771 kcal
	はるまき		ぶたにく	あぶら はるまきのかわ はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいだけ	24.9 g
	かみかみサラダ		いか わかめ	ごまあぶら さとう	にんじん きゅうり きりぼしだいごん	31.9 g
	カルピクッパスープ		ぎゅうにく たまご	ごまあぶら	だいごん にんじん たまねぎ しいだけ ねぎ	2.1 g
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。今日のかみかみサラダには、さきいかが入っています。かめばかむほど、いかのうまみを味わえます。よくかんで食べましょう。					
9 木 豊小六 無	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		630 kcal
	ハンバーグ - トマトソース		ぶたにく とりにく	こむぎこ	たまねぎ トマト	26.2 g
	ごぼうとれんこんサラダ			ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん どうもろこし れんこん えだまめ	23.2 g
	こまつなときのこのスープ		ベーコン	あぶら	しめじ しいだけ こまつな たまねぎ	2.4 g
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。ひとくち30回かむのが理想です。今日は、いつもより5回多くかんでからのみこむようにしましょう。					
10 金 豊小六 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		636 kcal
	かみかみさけさんぷ		さけ	ごま かやぎせんべい あぶら		28.0 g
	ひじきとえだまめのサラダ		ひじき		きゅうり えだまめ どうもろこし	18.1 g
	だいごんのみそしる		みそ あぶらあげ		だいごん にんじん たまねぎ ほうれんそう	2.0 g
一口メモ	6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。今日の主菜は、かみかみ鮭南部。鮭の衣にせんべいとごまを入れました。よくかんで味わって食べてください。					
13 月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		740 kcal
	イカリングフライ（2ヶ）		イカ	あぶら パンこ		31.1 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	22.7 g
	かりぼりあえ かたぬきチーズ		チーズ	ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.8 g
14 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		659 kcal
	さばのしおやき		さば			28.1 g
	ピーフンいりやさしいため		ぶたにく	ごまあぶら ピーフン	にんじん だけのこ キャベツ ピーマン	21.0 g
	かきたまじる		たまご とうふ	かたくりこ	みずな にんじん えのきだけ	2.1 g
一口メモ	野菜炒めに入っている、そうめんのような食べ物、が、「ピーフン」です。お米が姿を変えた食品の1つです。					

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
15 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		632 kcal
	とうふハンバーグ・おろしソース		とうふ とりにく	さとう	たまねぎ だいこん	21.6 g
	なめだけあえ				もやし はくさい にんじん なめだけ	15.0 g
	じゃがいものみそしる		みそ あぶらあげ	じゃがいも	だいこんのは にんじん ねぎ	2.3 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
一口メモ	今日のデザートは、はちみつレモンゼリーです。レモンには、免疫力や美肌に効果のあるビタミンCが多く含まれています。さらに、疲れをとるはたらきのあるクエン酸や、鉄分の吸収を助けるカルシウムも多く含まれている食品です。					
16 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		664 kcal
	とりにくのアップルソース		とりにく	さとう	りんご たまねぎ	27.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ナイフ マネズ	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	18.7 g
	ラビオリスープ			ラビオリ	たまねぎ アスパラガス にんじん トマト	3.4 g
	ミニたいやき			ミニたいやき		
17 金	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		631 kcal
	とりにくのざっこくあげ		とりにく	あわ しょうしんこ あぶら		25.4 g
	ちゅうかふうグリーンサラダ		ツナ	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり みずな	20.1 g
	たまねぎのみそしる		みそ あぶらあげ わかめ		たまねぎ にんじん	2.1 g
	一口メモ		今日の副菜は中華風グリーンサラダ。野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。			
20 月	しろごまごはん	○		こめ むぎ ごま 揚げ油		637 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	24.9 g
	はるさめのすのもの		くきわかめ	はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり	20.0 g
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	ほうれんそう にんじん ねぎ	2.5 g
	一口メモ		給食で使用しているほうれん草は、1年をとおしてほほ山田町産です。いつも、前日や当日の朝に収穫して給食センターに届けてくださるので、とれたてで新鮮。おいしいですし、栄養もたっぷりです。荒川のいわき農園さんのほうれん草です。感謝していただきます。			
21 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		635 kcal
	あかもくつくね		あかもく ぶたにく おから	さとう あぶら	たまねぎ あおじそ エリンギ	20.2 g
	くきわかめいりきんぴら		さつまあげ くきわかめ	あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん	16.4 g
	あさりのみそしる		あさり みそ		だいこん こまつな ねぎ	2.8 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	アカモクは、わかめなどと同じ海そうの仲間栄養たっぷりの食べ物です。免疫力を高めたり、脂肪燃焼効果があるといわれています。山田湾に浮かぶホタテやカキの養殖棚にもくっついていて、漁業体験の時など見てみてください。					
22 水	こりそぼろどん(ざっこくごはん) (真)	○	とりにく だいず	こめ ひえ あわ きび		630 kcal
	しそたくサラダ		しらす	ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう グリンピース	24.5 g
	こまつなのみそしる		みそ あぶらあげ		キャベツ あおじそ たくあん	21.7 g
					こまつな だいこん にんじん ねぎ	2.1 g
	一口メモ		しそたくサラダは、青じそとたくあんも入っているサラダです。しその香り成分には、腐るのを防ぐ、防腐作用があります。しその上に刺身を盛りつけたり、薬味に使われるのはそのためです。また、最近の研究でしそには、アレルギー改善に効果があることが分かったり、免疫力を高める食材としても注目されています。			
23 木 船小無	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		687 kcal
	とりとやさいのフリット(2ヶ)		とりにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	26.9 g
	ポテトのチーズに		チーズ	じゃがいも さつまいも バター		28.0 g
	とうふとたまごのスープ		ベーコン とうふ たまご	パンこ	たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ	2.5 g
	オレンジ				オレンジ	
24 金 船小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		655 kcal
	さわらのあますあかけ		さわら	さとう	たまねぎ ビーマン	28.2 g
	レンコンのごまマヨサラダ		とりにく ひじき	ノンエッグマヨネーズ ごま	れんこん みずな とうもろこし にんじん	18.2 g
	とりごぼうじる		とりにく	あぶら じゃがいも	ごぼう えのきだけ ねぎ	1.5 g
	一口メモ					
27 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		627 kcal
	チンジャオロース		ぶたにく	あぶら	ビーマン パプリカ だけのこ にんじん	25.3 g
	はるさめサラダ			はるさめ ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	15.7 g
	さけボールスープ		さけ		にんじん もやし きくらげ ねぎ たまねぎ	2.2 g
	一口メモ					
28 火	ごはん	○		こめ		658 kcal
	県産さばみそカツ		さば みそ	パンこ あぶら		23.5 g
	すきこんぶのもの		こんぶ さつまあげ だいず	さとう	にんじん ごぼう	19.4 g
	やさいたっぷりごまみそスープ		ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ しめじ みずな	2.0 g
	一口メモ		「まごはやさしい給食」です。ま(豆)、ご(ごま)、は(わかめ・海そう類)、や(やさい)、さ(魚)、し(しいたけ・きのこ類)、い(いも)といった食材をそろえると自然とバランスがそろった食事になります。家庭での食事も意識してみましょ。			
29 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		666 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま		26.5 g
	たたききゅうり			ごまあぶら	きゅうり だいこん しょうが	20.0 g
	とんじる		ぶたにく とうふ	あぶら	ごぼう にんじん きりぼしだいこん しめじ ねぎ	1.9 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
30 木 豊小15年無	こくとうパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ ころさとう		593 kcal
	ホキのクリームコーンやき		ホキ チーズ	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし パセリ	28.3 g
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ ぶのり		だいこん きゅうり にんじん	18.8 g
	とうにゅういりはるさめポトフ		とうにゅう ウィンナー	じゃがいも はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	3.0 g
	一口メモ					



6月の給食費振替日は、**6月27日(月)**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、皆様から集め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。

