

6月給食献立予定表 (中学校)

山田町立学校給食センター



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	
1 水	青菜ごはん	○					米 麦		743 kcal
	かつおフライ		かつお				パン粉	油	30.4 g
	もやし磯辺あえ			のり	ほうれん草 人参	もやし			19.6 g
	高野豆腐のみそ汁		みそ 高野豆腐		人参 大根の葉	大根 ししいだけ	じゃが芋		2.7 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ふくまれています。給食だけでなく、お家でも飲むようにしましょう。								
2 木	コッパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		786 kcal
	鶏肉のチリソース煮		鶏肉		パセリ	玉ねぎ	片栗粉	油	31.6 g
	棒棒鶏キャベツ		鶏肉 みそ		人参	キャベツ きゅうり		ごま ごま油	22.2 g
	ワンタンスープ				人参	ねぎ もやし たけのこ とうもろこし	ワンタンの皮		3.3 g
	オレンジ					オレンジ			
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	麦ごはん	○					米 麦		773 kcal
	カミカミたこメンチ		たこ たらすりみ	あおさ		キャベツ	パン粉	油	24.2 g
	ゆかりあえ			茎わかめ		大根 きゅうり 梅	砂糖		16.7 g
	じゃが芋といんげんのみそ汁		みそ 油揚げ		さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋		2.3 g
	レモンゼリー（ナタデココ入）						レモンゼリー		
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。今日の主菜はかみこ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	麦ごはん	○					米 麦		887 kcal
	いわしのレモン煮		いわし			レモン果汁			34.3 g
	ハリハリ漬け				小松菜 人参	切干大根 たくあん	砂糖		17.4 g
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏肉 高野豆腐		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 片栗粉	油	2.4 g
	果汁グミ（ぶどう）						果汁グミ		
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。ハリハリ漬けは、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。グミもかみこたえのある食品です。よくかんで食べましょう。								
7 火	麦ごはん - ふりかけ	○		わかめ あおさ			米 麦		771 kcal
	彩野菜の厚焼玉子		卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ	砂糖		29.0 g
	豚肉とごぼうの炒め煮		豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう		油	19.2 g
	キャベツのみそ汁		みそ 油揚げ		人参	キャベツ たまねぎ えのきだけ			2.8 g
8 水	麦ごはん	○					米 麦		980 kcal
	春巻き（2ケ）		豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ ししいだけ	春巻きの皮 春雨	油	31.3 g
	かみかみサラダ		さきいか	わかめ	人参	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油	29.2 g
	カルピクッパスープ		牛肉 卵		人参	大根 玉ねぎ 人参 ししいだけ		ごま油	2.9 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。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	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			強力粉 砂糖		799 kcal
	ハンバーグ - トマトソース		豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		32.3 g
	ごぼうとれんこんサラダ				人参	ごぼう とうもろこし れんこん 枝豆		ノンエッグマヨネーズ	27.5 g
	小松菜ときのこのスープ		ベーコン		小松菜	しめじ ししいだけ 玉ねぎ		油	3.2 g
	オレンジ					オレンジ			
10 金	麦ごはん	○					米 麦		800 kcal
	かみかみ鮭南部		鮭				かやきせんべい	油 ごま	33.5 g
	ひじきと枝豆のサラダ			ひじき		枝豆 きゅうり とうもろこし			20.9 g
	大根のみそ汁		みそ 油揚げ		ほうれん草 人参	大根 玉ねぎ			2.4 g
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。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	発芽玄米ごはん	○					米 麦		964 kcal
	いかリングフライ（3ケ）		いか				パン粉	油	40.9 g
	ポークカレー		豚肉		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	油	29.9 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり		ごま	4.0 g
	型抜きチーズ			チーズ		福神漬			
14 火	麦ごはん	○					米 麦		840 kcal
	さばの塩焼き		さば						34.6 g
	ピーマン入野菜炒め		豚肉		ピーマン 人参	たけのこ キャベツ	ピーマン	ごま油	24.7 g
	かきたま汁		卵 豆腐		水菜 人参	えのきだけ	片栗粉		2.4 g
一口メモ	野菜炒めに入っている、そつめんのよつな食べ物か、「ピーマン」です。お米か姿を変えた食品の1つです。お米か姿を変えた食品、他にどんなものかおもいつきますか？								

※紙面に限りがあるため、一口メモを省略している日があります。

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 水	麦ごはん	○					米 麦		795 kcal
	豆腐ハンバーグ・おろしソース		豆腐 鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖		26.0 g
	なめたけあえ				人参	もやし 白菜 えのき			17.0 g
	じゃが芋のみそ汁		みそ 油揚げ		大根の葉 人参	だけ ねぎ	じゃが芋		3.0 g
	はちみつレモンゼリー						蜂蜜レモンゼリー		
ー 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ふくまれている食品です。								
16 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		813 kcal
	鶏肉のアップルソース		鶏肉			玉ねぎ りんご	砂糖		33.1 g
	ポテトサラダ				人参 ブロッコリー	玉ねぎ どうもろこし	じゃが芋	ノンエッグマ ヨネース	21.7 g
	ラビオリスープ				アスパラガス 人参 トマト	玉ねぎ	ラビオリ		3.9 g
	ミニたい焼き						ミニたい焼き		
17 金	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		731 kcal
	鶏の雑穀揚げ		鶏肉				あわ 上新粉	油	28.3 g
	中華風グリーンサラダ		ツナ		水菜	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま ごま油	21.8 g
	玉ねぎのみそ汁		みそ 油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ			2.5 g
ー 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。								
22 水	セルフ (雑穀ごはん) 鶏そぼろ丼 (具)	○	鶏肉 大豆				米 ひえ あわ きび 砂糖	油	776 kcal
	しそたくサラダ			しらす	青じそ	キャベツ たくあん		ノンエッグマ ヨネース	26.0 g
	小松菜のみそ汁		みそ 油揚げ		小松菜 人参	大根 ねぎ			3.1 g
	ー 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	コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		831 kcal
	鶏と野菜のフリット (3ケ)		鶏肉		ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油	32.2 g
	ポテトのチーズ煮			チーズ			じゃが芋 さつ ま芋	バター	32.0 g
	豆腐と卵のスープ		豆腐 卵 ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ えのきだけ	パン粉	油	3.2 g
	オレンジ						オレンジ		
24 金	麦ごはん	○					米 麦		838 kcal
	さわらの甘酢あんかけ		さわら		ピーマン	玉ねぎ	砂糖		35.0 g
	レンコンのごまマヨサラダ		鶏肉	ひじき	水菜 人参	れんこん どうもろこ し	砂糖	ノンエッグマ ヨネース	21.5 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉			ごぼう えのきだけ ねぎ	じゃが芋	油	2.0 g
27 月	麦ごはん	○					米 麦		804 kcal
	チンジャオロース		豚肉		ピーマン パプリカ 人参	だけのこ	砂糖	油	31.6 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり どうもろこし	春雨	ごま油	18.3 g
鮭ボールスープ	鮭		人参 葉ねぎ		もやし きくらげ 玉 ねぎ		3.0 g		
ー メモ	チンジャオロースは、日本語でいうと「ピーマンと豚肉の細切り炒め」です。漢字で「青椒肉絲」と書きます。青椒はピーマンのことで、肉絲は、肉の細切りという意味です。中華料理店で「青椒」って見かけたらピーマンが入った料理なんだなあ・・。「肉絲」って見かけたら肉の細切りを使った料理なんだなあ、とってください。								
28 火	ごはん	○					米		811 kcal
	県産さばみそカツ		みそ さば				パン粉	油	28.3 g
	すき昆布の煮物		大豆 さつま揚げ	昆布	人参		砂糖		22.7 g
	野菜たっぷりごまみそスープ		豚肉		水菜 人参	ごぼう 大根 玉ねぎ しめじ	じゃが芋	ごま ごま油	2.6 g
ー メモ	「まごはやさしい給食」です。ま(豆)、ご(ごま)、は(わかめ・海藻類)、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。家庭での食事意識してみましょ。								
29 水	麦ごはん	○					米 麦		832 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	31.9 g
	たたききゅうり					きゅうり 大根 しょう が		ごま油	23.1 g
	豚汁		豚肉 豆腐		人参	切干大根 ごぼう し めじ ねぎ		油	2.5 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		
30 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		749 kcal
	ホキのクリームコーンやき		ホキ	チーズ	パセリ	どうもろこし		ノンエッグマ ヨネース	34.6 g
	かいそうサラダ			わかめ 昆布 とさ かのり ぶのり	人参	キャベツ きゅうり			22.3 g
	豆乳入り春雨ポトフ		豆乳 ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 春雨		3.6 g

おしらせ



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