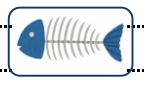
令和7年度　# 6がつきゅうしょくこんだてよていひょう　（小学校）

山田町立学校給食センター

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
2 月	ひじきごはん	○	ひじき　あぶらあげ	こめ　もち米	にんじん　しいたけ	612 kcal
	とりにくのごまみそやき		とりにく　みそ	さとう　ごま		28.6 g
	もやしのあまずあえ			さとう	もやし　きゅうり　にんじん	20.1 g
	いわしのつみれじる		いわしつみれ　とうふ　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	2.6 g
一口メモ	今日の汁ものはいわしのつみれ汁です。いわしのつみれにはくだいた骨も入っているので、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯をつくるもとになる、成長期のみなさんにたくさんとってほしい栄養素の１つです。					
3 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		568 kcal
	あつやきたまご		たまご	さとう　あぶら		23.5 g
	すきこんぶのにもの		すきこんぶ　さつまあげ　だいず	さとう	にんじん　ごぼう	14.6 g
	やさいたっぷりみそしる		ぶたにく　みそ	じゃがいも　はるさめ	キャベツ　にんじん　ほうれんそう　えのきたけ	2.0 g
一口メモ	大切です！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ととのいます。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。					
4 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		609 kcal
	カミカミタコメンチ		たこ　たらすりみ	あぶら　パンこ	キャベツ	22.9 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	17.1 g
	あつあげのみそしる		あつあげ　みそ		キャベツ　にんじん　ねぎ	1.7 g
	カミカミレモンゼリー(ｹﾀﾃﾞ ｺﾐ入)			さとう	レモン	
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、頭のはたらきがよくなります。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」です。いつもより意識して、よくかんで食べましょう。					
5 木 【4小六年無】	切り目入りコッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		608 kcal
	ポークシュウマイ		ぶたにく　とりにく	こむぎこ　さとう	たまねぎ	27.4 g
	やきそばいりやさいいため		ぶたにく　かつおぶし　あおのり	ちゅうかめん　あぶら	にんじん　キャベツ　もやし　たまねぎ　きりぼしだいこん	20.4 g
	レタスとぶたにくのスープ		ぶたにく	はるさめ　ごまあぶら	レタス　にんじん　ねぎ　えのきたけ	2.6 g
	カップチーズデザート		チーズ	さとう	レモン	
一口メモ	レタスは1年中スーパーなどでみかけますが、旬が1年に2回あって、今が旬の野菜です。サラダで食べることが多いレタスですが、炒め物やスープでもおいしく食べられます。生のレタスとは違った食感を味わいながら食べましょう。加熱するとかさが減ってたくさん食べられるので食物せんいもとることができます。					
6 金 【4小六年無】	わかめごはん	○	わかめ	こめ　むぎ		582 kcal
	ねぎやき		いか　たらすりみ　かつおぶし	さとう　こむぎこ	キャベツ　ねぎ	24.1 g
	あつあげとこんにゃくのみそいため		あつあげ　みそ	さとう		16.2 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　ごぼう　はくさい　ねぎ	2.1 g
一口メモ	4月から始まった大阪万博。夏休みなどに行く予定の人はいるでしょうか？今日のおかず、「ねぎ焼き」は、大阪発祥の食べ物で関西地方で多く食べられています。お好み焼きに似た食べ物でねぎがたっぷり入っています。今日のねぎ焼きは、給食用にアレンジしているので魚のすり身も入っています。関西地方に行く機会があったら、本場のねぎ焼きを食べてみてください。					
9 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		598 kcal
	とりにくのピリからやき		とりにく	さとう　ごまあぶら	ねぎ　にんにく　しょうが	26.4 g
	もやしのごましょうゆあえ			さとう　ごま　ごまあぶら	もやし　ほうれんそう　にんじん	13.6 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	2.0 g
	かじゅうグミ（ぶどう）			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。今日はデザートにグミをつけました。よくかんで食べて、あごを鍛えましょう。					
10 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		602 kcal
	いわしのおろしに		いわし　みそ	さとう	だいこん	22.0 g
	れんこんとみずなのマヨしそあえ			ノンエッグマヨネーズ	れんこん　みずな　しそ	15.9 g
	さつまじる		ぶたにく　みそ	さつまいも	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	1.8 g
一口メモ	サラダに入っている緑色の野菜が「水菜」です。水菜は、「京菜」ともよばれ、古くから京都を中心に栽培されてきた日本特産の野菜です。野菜の中では比較的鉄分やカルシウムが多く、食物せんいもとれるので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の１つです。					
11 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		631 kcal
	イカメンチカレーあじ		いか　たらすりみ	あぶら　さとう　パンこ	たまねぎ	23.6 g
	きりぼしだいこんのにもの		あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん　にんじん　ごぼう　しいたけ　さやいんげん	16.7 g
	じゃがぶたキムチ		ぶたにく	じゃがいも　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　はくさいキムチ　にら	2.0 g
一口メモ	切干大根は、大根を切って干したものです。生の大根はくさりやすいのですが、干すと長期間保存でき甘みもましておいしくなります。こうして保存されたものを野菜の少ない季節に食べていました。むかしの人が考えた生活の知恵ともいえる食品です。干すことで栄養価もアップしています。					
12 木 【豊小六年無】	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		563 kcal
	とりにくのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		26.3 g
	わかめとささみのサラダ		わかめ　とりにく	さとう　ごまあぶら	だいこん　きゅうり　とうもろこし	19.3 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　トマト	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	サラダに入っている鶏のささみ肉は、他の部位に比べてたんぱく質が多く脂肪が少なくヘルシーです。また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB６が豊富なので、スポ少や部活の後に食べた方がよい食材の１つです。					
13 金 【豊小六年無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		638 kcal
	さばのごまみそやき		さば　みそ	さとう　ごま		27.2 g
	だいずのごもくに		だいず　こんぶ	さとう	ごぼう　にんじん　しいたけ　さやいんげん	19.7 g
	めかぶのみそしる		めかぶ　とうふ　みそ		だいこん　ねぎ	2.1 g
	ラフランスゼリー			さとう	ラフランス	
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。今日の煮物に入っている大豆は、山田町産の大豆で荒川地区でとれたものです。地元の食材を味わっていただきましょう。					



骨があります。気をつけて食べましょう。

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	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 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		620　kcal
	ポテトとおこめのささみカツ		とりにく	じゃがいも　あぶら　こめこ		21.2　g
	ブロッコリーとパプリカのサラダ			ごま　さとう	ブロッコリー　パプリカ　もやし　きゅうり	17.5　g
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ　みそ		ほうれんそう　だいこん　にんじん　ねぎ	1.8　g
	アセロラゼリー			さとう	アセロラ	
一口メモ	色鮮やかで食欲をそそるパプリカはピーマンの仲間です。赤いパプリカはピーマンの5倍のビタミンC、3倍のビタミンEをふくむ栄養価の高い野菜です。おとなり宮城県が、パプリカの生産量日本一です。栄養がしっかり吸収されるようによくかんで食べましょう。					
17 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		657　kcal
	さんまのしょうがに		さんま		しょうが	25.4　g
	ビーフンいりやさいいため		ぶたにく	ビーフン　ごまあぶら	にんじん　ピーマン　キャベツ　たけのこ	23.6　g
	こんさいのごまじる		とうふ　みそ	ごま	だいこん　ごぼう　にんじん　ねぎ	2.2　g
一口メモ	さんまの骨は圧力をかけて柔らかくしているので骨まで食べられます。骨ごと食べてカルシウム補給をしましょう。さんまやさば、いわしなどいわゆる青魚と呼ばれる魚にふくまれる油は、血液をさらさらにして生活習慣病予防に役立ったり、脳のはたらきをよくするはたらきがあったりと私たちの体によいことばかりです。家の食事でもできるだけ食べるようにしましょう。					
18 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		558　kcal
	とりのねぎみそやき		とりにく　みそ	さとう　ごまあぶら	にんにく　しょうが　ねぎ	26.7　g
	きりぼしだいこんのごまあえ		とりにく	ごま　ごまあぶら　さとう	きりぼしだいこん　きゅうり　ほうれんそう	14.1　g
	おきなわもずくスープ		もずく　とうふ　かまぼこ		にんじん　ねぎ　えのきだけ	1.9　g
一口メモ	もずくは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴の海藻です。日本で食べられている99%が沖縄県で生産されており、今日のスープにも沖縄県産のもずくを使いました。もずくには食物せんいが多く、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。					
19 木 【四小二～五年無】	黒糖（こくとう）パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　黒砂糖　マーガリン		611　kcal
	ポークチャップ		ぶたにく	あぶら　さとう	たまねぎ　ピーマン　しいたけ	30.5　g
	ツナいりかぼちゃサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　たまねぎ　きゅうり	24.2　g
	おまめのはいったポトフ		だいず　ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　キャベツ　にんじん　しめじ　えだまめ	2.1　g
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃには、いろいろなビタミンが入っています。特にもビタミンA・C・Eが豊富にふくまれていて免疫力を高めるはらたきがあります。					
20 金 【四小二～五年無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		617　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	29.0　g
	ブロッコリーとチーズのおかかあえ		チーズ　かつおぶし		ブロッコリー　キャベツ	19.8　g
	もやしのみそしる		あぶらあげ　みそ		もやし　みずな　きりぼしだいこん　にんじん　ねぎ	2.2　g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
一口メモ	ブロッコリーには、細胞のすみずみに行きわたって細胞を元気にして体の調子をととのえてくれるはたらきのあるビタミンCがたくさんふくまれています。自分の健康のために、できるだけすききらいしないで食べるようにしましょう。					
23 月	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		599　kcal
	こんさいカレー		とりにく	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　ごぼう　れんこん	21.4　g
	プレーンオムレツ		たまご	あぶら　さとう		18.0　g
	かいそうサラダ		わかめ　ふのり		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	2.2　g
一口メモ	カレーには、いつもの野菜に加えてごぼうとれんこんが入っています。ごぼうやれんこんは、土の中で育ちます。土の中で育つ野菜のことを根菜というので、献立名も根菜カレーです。さて、ここでクイズです。カレーに入っている野菜のなかで、**根っこではなく、茎の部分を食べている野菜**の組み合わせは、次のうちどれでしょう？　①たまねぎとじゃがいも　②じゃがいもとれんこん　③れんこんとたまねぎ　　正解は②です。					
24 火	ガパオライス（むぎごはん）	○		こめ　むぎ		615　kcal
	ガパオライスの具（ぐ）		ぶたにく　ぶたレバー　だいずミート		たまねぎ　にんじん　ピーマン　パプリカ	25.6　g
	はるさめサラダ			はるさめ　さとう　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	19.1　g
	わかめスープ		わかめ　あつあげ		にんじん　だいこん　ねぎ	2.2　g
一口メモ	ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ハーブを使って味付けします。給食では、食べやすい味付けにしてみました。					
25 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		617　kcal
	とうふハンバーグ - おろポンソースがけ		とうふ　とりにく　ぶたにく	パンこ　さとう	だいこん　たまねぎ	26.5　g
	にくやさいいため		ぶたにく	あぶら	たまねぎ　もやし　ピーマン	16.6　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	だいこん　にんじん　しいたけ　だいこんのは	2.7　g
	ぶどうゼリー			さとう	ぶどう	
一口メモ	高野豆腐は、豆腐を冷凍して凍らせた後、乾燥させて作ります。独特の食感は、豆腐のたんぱく質が変化し、水分がぬけることによってできます。「こおりどうふ」とか「しみどうふ」とよばれることもあります。体をつくるもとになるたんぱく質や骨や歯をつくるカルシウムカルシウムがたくさんふくまれているので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の１つです。					
26 木 【豊小五年無】	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう	りんご	464　kcal
	しろみざかなのレモンペッパーフライ		ホキ	こむぎこ　あぶら		18.9　g
	スパゲティーサラダ			スパゲティ	えだまめ　トマト　たまねぎ　きゅうり	10.4　g
	とうふミートボールスープ		とうふミートボール	あぶら	キャベツ　にんじん　たまねぎ　さやいんげん	2.2　g
	ブルーベリーゼリー			さとう	ブルーベリー	
一口メモ	みなさんの朝ごはんは、ごはん派？パン派？どちらでしょう。ごはんだけ、パンだけの食事をしている人はいませんか？それでは栄養バランスがかたよってしまい午前中の勉強に集中できません。給食のようにおかずや汁ものも一緒に食べられるように少しずつ品数をふやしていきましょう。					
27 金 【豊小一～五年無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		599　kcal
	さけのさいきょうやき		さけ　みそ	さとう		26.5　g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ　ごま	ごぼう　キャベツ　にんじん　とうもろこし	17.9　g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ　みそ　あぶらあげ	じゃがいも		2.1　g
一口メモ	今日のサラダにはごぼうが入っています。ごぼうを野菜として食べてきたのは日本だけでしたが、最近では独特な風味や食感からフランス料理やイタリア料理でも注目されているそうです。ごぼうの風味を感じられるように奥歯でしっかりかんで食べましょう。					
30 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		599　kcal
	あつあげとぶたにくのピリからいため		あつあげ　ぶたにく	ごま	ねぎ　パプリカ	28.7　g
	キャベツとしらすのおかかかあえ		しらす　あぶらあげ　かつおぶし		キャベツ　にんじん	21.1　g
	かきたまじる		たまご　かまぼこ	かたくりこ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　えのきだけ	2.0　g
一口メモ	今日のあえものにはしらすが入っています。ここでしらすクイズです。しらすは、大きくなると何という魚になるでしょう？　①うなぎ　②しらすはこれ以上大きくならない　③いわし 正解は　③　です。しらすは、小さいうちも大きくなってもカルシウムたっぷりです。　しっかり食べてじょうぶな体を作りましょう。					