



# 令和2年 6月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター

日	曜	こんだて名	材 料 名			摂 取 量	
			血・筋肉・歯・骨のもとになるもの (赤の食品)	エネルギーのもとになるもの (黄色の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
						E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
1	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		きんぴらにくだんご	とりにく ぶたにく	ごま	ごぼう たまねぎ にんじん	E:643kcal P:26.2g F:20.1g 塩:2.1g	E:777kcal P:30.1g F:21.5g 塩:2.5g
		ひじきのごもくいため	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	にんじん こんにやく えだまめ		
		もやしのみそしる	とうふ みそ		にんじん もやし ごぼう しいたけ		
2	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		さばのしおやき	さば			E:631kcal P:27.2g F:17.1g 塩:1.8g	E:811kcal P:34.5g F:20.9g 塩:2.3g
		ちくぜんに	とりにく	さとう さとも あぶら	にんじん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ いんげん		
		ほうれんそうのみそしる	みそ	じゃがいも	にんじん えのき はくさい ほうれんそう		
3	水	せわりコッペパン 牛乳	牛乳	パン			
		フランクフルトのトマトソース	ぶたにく		トマト	E:690kcal P:23.5g F:33.5g 塩:2.9g	E:802kcal P:26.2g F:36.8g 塩:3.5g
		かぼちゃのサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ にんじん きゅうり		
		ジュリアンヌスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん いんげん		
<b>かみかみ献立</b>							
4	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		ししゃものからあげ	ししゃも	かたくりこ あぶら			
		きりぼしだいこんとツナのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり コーン	E:647kcal P:27.2g F:19.7g 塩:2.4g	E:821kcal P:33.3g F:23.9g 塩:2.9g
		ぐだくさんじる	とうふ あぶらあげ	さとも	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ		
		かみかみこんぶ	こんぶ				
5	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		とりにくのねぎだれ	とりにく	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	E:637kcal P:28.8g F:18.7g 塩:2.2g	E:791kcal P:34.4g F:20.9g 塩:2.7g
		たけのことふきのうまに	なまあげ しらす こうやどう ぶ	あぶら さとう	にんじん たけのこ ふき いんげん		
		えのきのみそしる	わかめ みそ		にんじん だいこん もやし えのき		
8	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		はつきんとんしゅうまい	ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ	E:634kcal P:23.4g F:16.2g 塩:2.3g	E:808kcal P:28.6g F:18.5g 塩:2.9g
		チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく		
		にらたまスープ	たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ きくらげ にら きぬさや		
9	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが	E:621kcal P:27.2g F:18.1g 塩:2.2g	E:772kcal P:32.5g F:20.4g 塩:2.8g
		こまつなのごまあえ		さとう ごま	こまつな はくさい もやし にんじん		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ		

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
10	水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン			
		チキンのハニーグリル	とりにく	はちみつ	しょうが	E:627kcal P:29.0g F:19.5g 塩:2.8g	E:770kcal P:37.1g F:23.2g 塩:3.8g
		やさいサラダ	スプーン		キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり		
		コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 なまクリーム	じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン パセリ		
11	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		さけのしおやき	さけ			E:613kcal P:30.8g F:15.7g 塩:2.0g	E:782kcal P:39.2g F:17.5g 塩:2.9g
		だいこんのしろみそに	ぶたにく みそ	さとう	にんじん だいこん しいたけ えだまめ こんにやく		
		はなふのすましじる	とうふ	はなふ	きぬさや にんじん えのき		
		オレンジ			オレンジ		
12	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		とんかつ	ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら		E:642kcal P:26.6g F:19.2g 塩:2.1g	E:801kcal P:31.5g F:21.6g 塩:2.6g
		キャベツのしらすいため	しらす さつまあげ	あぶら	キャベツ にんじん ピーマン		
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん たまねぎ ごぼう こまつな		
15	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		とりにくのてりやき	とりにく			E:657kcal P:27.3g F:19.4g 塩:2.2g	-
		れんこんのきんぴら	ちくわ	ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん えだまめ		
		あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん しめじ こまつな		
16	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		あじのごこうづけ	あじ	さとう ごまあぶら	ねぎ しょうが	E:631kcal P:29.1g F:16.5g 塩:2.2g	E:780kcal P:36.4g F:17.6g 塩:2.8g
		ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		
		いそかじる	あさり ほたて とうふ ふのり みそ		にんじん ねぎ		
		くろごまプリン	牛乳	ごま さとう			
17	水	りんごパン 牛乳	牛乳	パン	りんご		
		ハーブフライドチキン	とりにく	さとう かたくりこ こむぎ あぶら	にんにく レモン バジル パセリ	E:654kcal P:28.7g F:28.5g 塩:2.9g	E:787kcal P:33.7g F:33.2g 塩:3.7g
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ	さとう ごまあぶら	ブロッコリー きゅうり にんじん		
		オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン		
18	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		いかのさいきょうやき	いか みそ			E:614kcal P:29.3g F:13.5g 塩:1.7g	E:756kcal P:34.7g F:14.5g 塩:2.0g
		なまあげとじゃがいものにももの	ぶたにく なまあげ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん えだまめ しょうが		
		ごもくじる			だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ しいたけ きぬさや		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
<b>食育の日</b>							
19	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
		カツオのたつたあげ	かつお	こむぎこ あぶら		E:613kcal P:27.2g F:16.2g 塩:1.9g	E:789kcal P:34.8g F:19.1g 塩:2.3g
		きゅうりのすのもの	わかめ	さとう	きゅうり キャベツ にんじん		
		はちはいじる	こんぶ あぶらあげ とうふ	ふ かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう えのき ねぎ		

日曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
22月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 621kcal P: 25.8g F: 16.0g 塩: 1.9g	E: 793kcal P: 31.8g F: 18.8g 塩: 2.3g
	きびなごフライ	きびなご	パンこ こむぎこ あぶら			
	ほしだいこんのもの	しらす さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	だいこん にんじん いんげん		
	とりごぼうじる	とりにく とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく ねぎ		
23火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 621kcal P: 20.8g F: 18.0g 塩: 1.8g	E: 790kcal P: 24.7g F: 21.3g 塩: 2.3g
	はるまき	ぶたにく ひじき	はるさめ こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん		
	ちゅうかいため	ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんじん チンゲンサイ もやし ピーマン		
	みそスープ	とうふ みそ		にんじん たまねぎ はくさい コーン きくらげ ねぎ にんにく		
24水	まるコッペパン 牛乳	牛乳	パン		E: 644kcal P: 28.3g F: 22.3g 塩: 3.1g	E: 788kcal P: 34.5g F: 26.9g 塩: 3.8g
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ りんご レモン にんにく		
	ウインナーのソテー	ウインナー	あぶら	にんじん キャベツ コーン ピーマン		
	たまごのふわふわスープ	たまご パルメザンチーズ	パンこ	にんじん えのき ほうれんそう		
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト		プルーン		
25木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 731kcal P: 23.9g F: 22.1g 塩: 3.1g	E: 873kcal P: 27.0g F: 23.4g 塩: 3.6g
	ざっくころものおおだいずかつ	おおだいず	じゃがいも こめ きび あわ パンこ あぶら			
	ふくじんづけあえ <b>スプーン</b>			こまつな はくさい もやし だいこん きゅうり なす れんこん しょうが		
	シーフードカレー	いか ほたて あさり	じゃがいも あぶら ルウ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		
26金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 615kcal P: 30.6g F: 14.7g 塩: 2.1g	E: 774kcal P: 38.6g F: 16.5g 塩: 2.6g
	とりにくのいちみやき	とりにく	ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ		
	こうやどうふのもの	こうやどうふ とりにく	じゃがいも さとう	にんじん しいたけ えだまめ		
	はくさいのみそしる	みそ		にんじん はくさい だいこん えのき こまつな		
29月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 647kcal P: 30.0g F: 17.7g 塩: 2.2g	E: 803kcal P: 35.3g F: 19.9g 塩: 2.7g
	さんまうめかつおに	さんま かつおぶし	さとう	うめ		
	こんにやくのあまからいため	ぶたにく	あぶら さとう	こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ		
	こんさいじる	なまあげ みそ	バター	れんこん ごぼう にんじん しめじ		
	あおのりこざかな	かたくちいわし あおのり	さとう			
30火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E: 648kcal P: 30.3g F: 20.4g 塩: 2.7g	E: 800kcal P: 36.3g F: 22.9g 塩: 3.3g
	ぶたにくのオイスターソースやき	ぶたにく	さとう ごまあぶら	しょうが にんにく		
	ちぐさあえ	たまご	ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし		
	あさりのみそしる	とうふ あぶらあげ あさり みそ		にんじん ねぎ		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産です。

☆3日、10日、25日はスプーンがつきます。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## 6月給食だより よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

### よくかむことの効果

食べ物の栄養をしっかりとれる！

食べ物がよくすりつぶされて小さくなり、だ液と混じることで消化されやすくなります。



だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする！

だ液は口の中をきれいにし、歯の健康を守ってくれます。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する！

よくかむことで満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐことができます。



脳の働きを活発にする。記憶力・集中力アップ！

あごの筋肉を動かすことで脳への血流がよくなり、脳が元気に働きます。



### よくかんで食べるために

かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



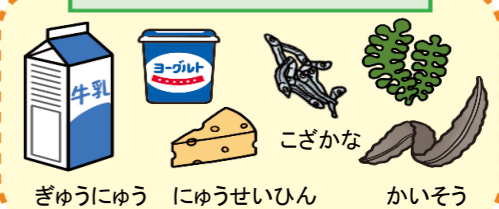
材料を大きめに切る



### 丈夫な歯をつくらう！

歯の材料となるおもな栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは、吸収を助けてくれる「ビタミンD」と一緒にとると、体への吸収率がアップするので、組み合わせることで効果的にカルシウムをとることができます。歯のおもな材料はカルシウムですが、他にもさまざまな栄養素が関わっているため、バランスの良い食事を心がけ、丈夫な歯をつくりましょう。また、食後の歯みがきもして、歯についた汚れをしっかり落とすことも、丈夫な歯を作るために大切です。

カルシウムを多く含む食べ物



ビタミンDを多く含む食べ物

