

# 令和3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	
		体をつくる もとなるもの (赤の食品)	エネルギーの もとなるもの (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 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:624kcal	E:792kcal
	さけのしおやき	さけ			P:32.1g	P:41.5g
	たけのことふきのにも	あぶらあげ しらす こうやどろふ	あぶら さとう	にんじん たけのこ ふき いんげん	F:15.1g	F:17.2g
	こまつなのみそしる	みそ	じゃがいも	にんじん だいこん しいたけ こまつな	塩:1.7g	塩:2.2g
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
2 水	コッパン 牛乳 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">スプーン</span>	牛乳	パン		E:613kcal	E:781kcal
	とりにくのマスタードグリル	とりにく	ごまあぶら		P:30.5g	P:37.6g
	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	F:21.7g	F:25.4g
	クラムチャウダー	あさり スキムミルク チーズ しろういんげんまめ 牛乳 なまクリーム	じゃがいも あぶら ルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	塩:3.0g	塩:3.9g
3 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:592kcal	E:747kcal
	いかのさいきょうやき	いか みそ			P:29.3g	P:36.6g
	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 いんげん	F:13.9g	F:15.2g
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごまあぶら	だいこん にんじん えのき こんにやく しいたけ ねぎ	塩:1.7g	塩:2.0g
<b>かみかみ給食</b>						
4 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:615kcal	E:785kcal
	ししゃものからあげ	ししゃも	かたくりこ あぶら		P:23.2g	P:28.1g
	こぶづけあえ	わかめ	ごま	だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり	F:18.0g	F:21.6g
	かみかみこんさいじる	なまあげ みそ	バター	れんこん ごぼう にんじん しめじ	塩:2.3g	塩:2.8g
	いもけんぴバリッシュ	かたくちいわし	さつまいも さとう			
7 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:646kcal	E:803kcal
	さんまのうめに	さんま かつおぶし	さとう	うめ レモン	P:27.6g	P:32.9g
	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	F:18.7g	F:21.0g
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん もやし だいこん しいたけ	塩:2.2g	塩:2.9g
8 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:733kcal	E:875kcal
	ざっこころものあおだいずカツ	あおだいず	じゃがいも さとう きび あわパンこ あぶら		P:21.1g	P:23.6g
	かいそうのマリネ	わかめ こんぶ ふのり しろうさか あかとさか あかのり	さとう オリーブオイル	きゅうり ブロッコリー にんじん	F:23.1g	F:24.6g
	ポークカレー <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">スプーン</span>	ぶたにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	塩:2.6g	塩:3.0g
9 水	コッパン 牛乳	牛乳	パン		E:620kcal	E:756kcal
	ミートボール	とりにく	さとう あぶら	たまねぎ にんにく しょうが トマト	P:23.9g	P:28.2g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	F:23.0g	F:25.3g
	たまごのスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	はくさい にんじん マッシュルーム ほうれんそう	塩:2.9g	塩:3.7g
	はちみつ&マーガリン		はちみつ マーガリン			

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 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:637kcal	E:792kcal
	かつおのしょうがじょうゆ	かつお	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが	P:29.7g	P:35.6g
	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 にんじん	F:16.4g	F:18.3g
	あさりのみそしる	とうふ あさり みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ	塩:2.5g	塩:3.1g
11 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:628kcal	E:795kcal
	とりにくのくわやき	とりにく	さとう	しょうが ねぎ	P:27.8g	P:35.6g
	やさいのうまに	ぶたにく	じゃがいも ふ あぶら さとう	こんにやく にんじん たまねぎ きぬさや	F:14.9g	F:16.8g
	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	塩:2.3g	塩:2.8g
	オレンジ			オレンジ		
14 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:641kcal	-
	こんさいりつくね	とりにく	さとも パンこ ごまあぶら	たまねぎ れんこん ごぼう	P:26.2g	
	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	F:17.8g	
	かみなりじる	とうふ あぶらあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん しいたけ いんげん ねぎ	塩:2.2g	
15 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:617kcal	E:786kcal
	はっきんとんしゅうまい	ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ しょうが	P:21.6g	P:26.5g
	ラーメンサラダ	ハム	こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし キャベツ にんじん	F:15.2g	F:17.5g
	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	塩:2.4g	塩:3.0g
16 水	こくとうパン 牛乳	牛乳	パン		E:668kcal	E:802kcal
	ホキこうそうフライ	ホキ	パンこ こむぎこ あぶら	にんにく バジル	P:27.2g	P:31.6g
	ごまドレサラダ		さとう ごま	キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり	F:19.9g	F:23.0g
	ラビオリスープ	ぶたにく	こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ パセリ	塩:2.5g	塩:3.1g
	ブルーヨーグルト	ヨーグルト		ブルー		
17 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:615kcal	E:777kcal
	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	P:29.0g	P:36.6g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース	F:14.7g	F:16.4g
	だいこんのみそしる	みそ		だいこん にんじん もやし はくさい えのき	塩:2.2g	塩:2.8g
<b>オリパラ給食</b>						
東京オリンピック・パラリンピックの聖火リレーが遠野市で行われることにちなんで、ホストタウンのブラジル料理を取り入れた給食です。						
18 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:716kcal	E:875kcal
	シュラスコ・ビナグレッチソース	ぶたにく	オリーブオイル	たまねぎ きピーマン あかピーマン きゅうり トマト レモン パセリ	P:28.0g	P:33.3g
	フェジョアータ	ぶたにく ウインナー ベーコン しろういんげんまめ エジプトまめ あか いんげんまめ いんげんまめ	オリーブオイル	にんじん たまねぎ にんにく	F:23.5g	F:26.5g
	やさいスープ			キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	塩:2.0g	塩:2.4g
	りんごりんごゼリー		グラニューとう	りんご		
ひとくちメモ	シュラスコは牛肉や豚肉を鉄串にさして焼く、牧畜が盛んなブラジル南部の伝統料理です。ビナグレッチはブラジルで定番の野菜ソースでお肉と一緒に食べるそうです。給食では、豚肉を焼いてその上にソースをかけます。フェジョアータは野菜と肉とたがりの豆を煮込んだブラジル料理で、ポルトガル語で「豆を使った料理」という意味です。					

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
21	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:625kcal P:24.0g F:16.2g 塩:2.2g	E:808kcal P:29.6g F:19.8g 塩:2.8g
		キャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ		
		きりぼしだいこんツナのサラダ	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		
		しらたまふのみそしる	みそ	ふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		
22	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:644kcal P:23.9g F:18.9g 塩:2.4g	E:800kcal P:32.6g F:21.3g 塩:2.7g
		ほっけのピリッとジャン	ほっけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんにく しょうが はねぎ		
		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		
		はるさめスープ	なると	はるさめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		
23	水	ナン 牛乳 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スプーン</span>	牛乳	ナン		E:607kcal P:26.0g F:24.3g 塩:2.9g	E:766kcal P:32.4g F:29.7g 塩:3.9g
		チキンのオープンやき	とりにく チーズ	パンこ さとう	あかピーマン パセリ		
		やさいたっぷりドライカレー	ぶたにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース トマト		
		ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん はくさい マッシュルーム いんげん		
24	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:607kcal P:27.0g F:14.9g 塩:1.8g	E:762kcal P:33.9g F:16.7g 塩:2.2g
		あじのごこうづけ	あじ	さとう ごまあぶら	ねぎ しょうが		
		しおこんぶあえ	こんぶ	ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし		
		しめじのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん しめじ たまねぎ		
れいとうパイ		さとう	パイナップル				
25	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:622kcal P:29.2g F:15.7g 塩:2.4g	E:803kcal P:37.0g F:19.0g 塩:3.1g
		とりにくのかりんとあげ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが		
		きゅうりのすのもの	わかめ ちくわ	さとう	キャベツ もやし きゅうり		
		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		
<b>いわて減塩・適塩の日</b>							
28	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:676kcal P:26.8g F:23.4g 塩:2.0g	E:863kcal P:32.8g F:28.4g 塩:2.6g
		さばのみそに	さば みそ				
		ひじきのいために	さつまあげ ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ		
		ごもくじる	あぶらあげ		たけのこ にんじん ごぼう こんにゃくしいたけ きぬさや		
29	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:612kcal P:28.4g F:16.0g 塩:2.3g	E:762kcal P:34.0g F:17.7g 塩:2.9g
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう	しょうが		
		かまぼこあえ	かまぼこ	ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし		
		なまあげのみそ汁	なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ		
30	水	りんごパン 牛乳	牛乳	パン	りんご	E:655kcal P:24.3g F:25.1g 塩:2.7g	E:784kcal P:28.0g F:28.8g 塩:3.6g
		チーズコロッケ	チーズ たまご	じゃがいも さとう パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら			
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ トマト グリンピース トマト		
		ポパイスープ	ベーコン		ほうれんそう はくさい にんじん えのき コーン		
牛乳プリン	牛乳	さとう					

## 6月給食だより よくかんで食べよう

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### よくかむことは、なぜいいの？

**頭の働きをよくする**  
顔のまわりの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり働きが活発になります。

**食べすぎを防ぐ**  
満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。

**歯やあごを丈夫にする**  
よくかむことであごの筋肉がきたえられて丈夫になり、歯並びもきれいになります。

**お腹にやさしい**  
よくかむと食べ物が細くなり、だ液もたくさん出て、食べ物の飲み込みや消化を助けます。

### よくかむたべかた

時間に余裕を持って、急がず食べる。

汁物や飲み物などで、流し込まない。

テレビを見ながらなど、ながら食べをしない。

…28. 29. 30!

かみごたえのあるものを食べる。

(例)

6月4日~10日は **歯と口の衛生週間**

丈夫な歯を作るためによくかんで食べることが大切ですが、食後の歯みがきをして、歯や歯の間に付いた汚れをしっかりと落とすことも忘れずにしましょう!!

★給食かみかみ人気メニュー★

### かみかみサラダ

【材料】4人分

さきいか	14g	三温糖	小さじ3/4
小松菜	50g	うす口しょうゆ	大さじ1/2
きゅうり	60g	米酢	小さじ1と1/3
人参	40g	ごま油	小さじ1/4
もやし	60g	白いりごま	小さじ2/3
ごぼう	50g		

【作り方】

- さきいかは3cm巾、小松菜は2cm巾、きゅうり・人参は千切り、ごぼうは笹切りにする。
- 小松菜・人参・もやし・ごぼうはさっとゆでて、水気を切って冷やす。
- 調味料を混ぜ合わせ、②とさきいか・きゅうり・白いりごまを和える。

☆献立は、都合により変更することがあります。  
☆米と味噌と切干大根は遠野産です。  
☆2日、8日、23日はスプーンがつきます。

6月は **食育月間**

6/26・6/27に第16回食育推進全国大会inいわてが開催されます