

平成30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			エネルギー (kcal)	とくに お家で食 べてもら いたい 食品
			血・筋肉・歯・骨の もとになるもの (赤の食品)	熱や力の 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	
1	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		643	さかな
		こんさいりつくね	とりにく	さといも パンこ	たまねぎ れんこん ごぼう		まめ
		きりぼしだいこんのにつけ	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやくしいたけ いんげん	776	かいそう
		レタスとたまごのスープ	ベーコン たまご とうふ	かたくりこ ごまあぶら	にんじん なめこ レタス		
かみかみ献立(歯と口の健康週間)							
4	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		686	たまご
		いかカツごまフライ	いか	こむぎこ ごま あぶら			くだもの
		じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも さとう かたくりこ	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが いんげん	813	
		わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ		
		あおりのこざかな	かたくちいわし のり				
5	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		672	さかな
		チーズオムレツ スプーン	たまご チーズ				まめ
		つぼづけあえ			こまつな はくさい もやし だいこん	820	かいそう
		ハヤシシチュー	ぶたにく	あぶら じゃがいも ルウ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース		
6	水	パン 牛乳	牛乳	パン マーガリン		716	さかな
		かぼちゃグラタン	牛乳 チーズ	マカロニ	かぼちゃ		かいそう
		チリコンカン スプーン	ぶたにく しろいんげんまめ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ マツシユルーム グリーンピース	840	いも
		たまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	はくさい こまつな		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
7	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		622	たまご
		わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ だいこん		かいそう
		やさいのごまずあえ		ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ カリフラワー にんじん	769	くだもの
		さんさいなめこじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん なめこ わらび ねぎ		
8	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		645	たまご
		さんまのかばやき	さんま	あぶら さとう ごま	しょうが		まめ
		おひたし	のり		こまつな キャベツ もやし	771	くだもの
		ひつつみ	とりにく	すいとん	ごぼう しめじ だいこん にんじん ねぎ		
11	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		651	たまご
		いわしのうめしょうゆに	いわし				かいそう
		さんさいとあつあげのもの	とりにく なまあげ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ わらび	785	くだもの
		ひきなじる	あぶらあげ みそ	さといも	にんじん だいこん ねぎ		

日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	
12	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		672	たまご
		わぎゅうコロッケ	ぎゅうにく	じゃがいも こむぎこ あぶら			かいそう
		きりぼしだいこんサラダ	だいず	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん キャベツ コーン にんじん	799	くだもの
		ぶたキムチじる	ぶたにく みそ とうふ	ごまあぶら さとう	えのき はくさい はくさいキムチ チンゲンサイにら		
13	水	ココアパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン ミルクココア		746	さかな
		チキンチーズやき	とりにく チーズ				かいそう
		ポテトサラダ		じゃがいも さとう あぶら	えだまめ ホールコーン	872	まめ
		たまごとアスパラのスープ	ベーコン たまご	かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ アスパラ ねぎ		
14	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		630	たまご
		やささばのあまみそかけ	さば みそ	さとう	しょうが		かいそう
		なめたけあえ			ほうれんそう もやし にんじん なめたけ	779	くだもの
		せんべいじる	とりにく	かやきせんべい	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ		
15	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		672	さかな
		かぼちゃのひきにくフライ	ぶたにく	あぶら	かぼちゃ		たまご
		ひじきとまめのサラダ	ひじき だいず ツナ	さとう あぶら ごま	きゅうりにんじん ホールコーン	864	くだもの
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ		
18	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		582	まめ
		コーンいりシユーマイ	ぶたにく	こむぎこ	コーン		たまご
		きんぴらごぼう	ちくわ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく れんこん ピーマン		くだもの
		はるさめスープ	とりにく	ふ はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ		
食育の日 献立							
19	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		588	たまご
		さけのいそべあげ	さけ のり	こむぎこ あぶら			くだもの
		さんりくめかぶあえ	かつおぶし めかぶ	ごま	はくさい きゅうりにんじん		
		しゃべことじる	きんときまめ こんぶ あぶらあげ		ごぼう だいこん にんじん ねぎ		
20	水	しょくパン りんごジャム 牛乳	牛乳	パン マーガリン ジャム		669	さかな
		トマトオムレツ	たまご		トマト		まめ
		かいそうサラダ スプーン	わかめ かんてん	さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり ホールコーン	783	
		かぼちゃのスープ	とりにく 牛乳 なまクリーム	あぶら	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃ マツシユルーム パセリ		
21	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		633	かいそう
		いかのしょうがやき	いか	さとう	しょうが		くだもの
		あつあげとやさいのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン	789	
		なめことチンゲンサイのかきたまじる	たまご とうふ	かたくりこ	にんじん なめこ チンゲンサイ		
22	金	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳	こめ		637	たまご
		きびなごフライ	きびなご	じゃがいも あぶら			くだもの
		にくじゃが	ぶたにく	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	773	
		きのこのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん しめじ はくさい ねぎ		

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	
25 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		649	さかな
	こめこいりはまき		こめこ あぶら			まめ
	きのことぶたにくのピリからいため	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	778	くだもの
	わかめスープ	うずらたまご わかめ		たけのこ にんじん えのき ねぎ		
26 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		601	たまご
	ますしおやき	ます				くだもの
	ひじきのいために	さつまあげ ひじき	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	752	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	じゃがいも バター	にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン こまつな にんにく		
27 水	せわりコッペパン 牛乳	牛乳	パン マーガリン		699	かいそう
	しろみざかなのバジルフライ	ほき チーズ	あぶら			まめ
	トマトソーススパゲティ	スパーン ベーコン	スパゲティ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	823	くだもの
	ちゅうかふうコーンスープ	ほたて たまご	かたくりこ	たまねぎ コーン えのき チンゲンサイ		
28 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		719	さかな
	カレー	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		まめ
	ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ			874	かいそう
	フルーツしらたま		ゼリー しらたまだんご	パイン もも みかん		
29 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		633	たまご
	チキンみそカツ	とりにく	こむぎこ あぶら			まめ
	はるさめサラダ	くらげ	はるさめ さとう ごま	キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	761	くだもの
	さんりくスープ	ほたて いか わかめ ぶのり		にんじん えのき はくさい ねぎ		
			平均値		655	
					801	
			基準値		640	
					820	

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産を使用しています。

☆5日、6日、20日、27日、28日はスパーンがつきます。

6月は食育月間です!

食育は、生きる上での基本となるものです。
この機会に「食」の大切さについて考えてみましょう。



旬の食材を使う



家族で食卓を囲む時間をつくる



親子で料理をする



食塩や脂肪の多い食べ物をひかえる



産地や食品表示を確認する

6月給食だより

よくかんで食べよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。丈夫な歯で、しっかりかむことの大切さについて考えてみましょう。

よくかむといいこといっぱい!

かみみんぐ30 サンマル

口腔機能をアップ!
口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。

ひと口30回、よくかむとこんないいことがあるよ!

心を豊かにする!
よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、リラックスできる。

運動機能をアップ!
強いかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整う。

危険を察知!
異物などをいち早くとらえ、安全性が増す。

体を健康にする!
だ液がよく出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。だ液中の免疫物質もはたらく。

かむ力を身につけよう

プリン	バナナ	ポテトチップス	りんご	かぶ	きゅうり	ピザ	油揚げ	にんじん	たくあん
メロン	トマト	食パン	チーズ	ごはん	だんご	もち	キャベツ	牛ももソテー	さきいか
かみごたえ度 1 2 3 4 5					かみごたえ度 6 7 8 9 10				
←					→				

かみごたえのない食べ物の特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度の高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

かみごたえのある食べ物の特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの