

6月 予定献立表・ひとくちメモ

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ	
					使用原材料				
2 (月)	背割りコッペパン	小麦粉 さとう	牛乳 脱脂粉乳(乳)				低	555	<p><6月の給食目標「よくかんで食べよう」></p> <p>よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。6月号の給食だより「すこやか」では、よくかんで食べることの大切さやよくかむための工夫を紹介しています。学級や家庭で読んでみましょう。</p>
	ポークウインナー パックケチャップ	さとう あぶら	ぶた肉			ケチャップ	中	677	
	星型マカロニのカラフルサラダ	マカロニ	ささみフレーク	キャベツ ブロッコリー パプリカ		フレッシュドレッシング	高	779	
	ホワイトシチュー	じゃがいも 生クリーム	牛乳 とり肉 オリーブオイル	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ		シチューフレーク(乳) ペシャメルソース(乳) コンソメ	中学	866	
	オレンジ			オレンジ					
3 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	455	<p><6月は食育月間です！></p> <p>毎年6月は「食育月間」と定められています。食育は、生きる上での基本で、体と心の成長の基礎となるものです。健康に過ごすためにも、「食」について学んでいきましょう！</p> 
	とり肉のねぎ塩焼き	ごまあぶら	とり肉	スリムねぎ ねぎ にんにく しょうが		塩こうじ しょうゆ 酢 とりがらスープ 寒天	中	555	
	みそ野菜炒め	あぶら でんぶん	ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく		中華スープ しょうゆ	高	638	
	中華風つくねのスープ		中華風つくね(とり肉)	はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ		とりがらスープ 中華スープ しょうゆ	中学	670	
4 (水)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	ゆかりごはんのもと(赤しそ)			低	533	<p><歯と口の健康習慣が始まります！></p> <p>6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。歯や口の中を健康に保つために、よくかんで食べることが大切です。今日のデザートには、コリコリした食感のナタデココが入っています。かみごたえを楽しみながら食べましょう！</p>
	岩手県産いわしフライ	小麦粉 さとう あぶら	いわし 大豆粉				中	650	
	岩手県産わかめのこんにやくサラダ		岩手県産青しそわかめ	ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり サラダこんにやく		青じそドレッシング	高	748	
	かぶのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぶ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ		和だし	中学	791	
ナタデココ入りよくかみゼリー	さとう		ナタデココ レモン果汁						
5 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	479	<p><食べて学ぼう！></p> <p>小学4年生 社会～水はどこから～></p> <p>お米を炊いたり、煮物や汁物をつくるために、欠かせないのが「水」です。共同調理場では、給食を作ったり、食缶を洗ったりするために1日に約30,000リットルの水を使っています。</p>
	てりやきつくね	さとう パン粉(小麦粉) でんぶん あぶら	とり肉	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ		しょうゆ	中	584	
	さといものそぼろ煮	さといも あぶら さとう でんぶん	とり肉	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく		めんつゆ しょうゆ	高	672	
	花なると春雨のすまし汁	はるさめ	花なると どうぶ	にんじん しいたけ みつば ねぎ		かつおだし しょうゆ	中学	685	
6 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	494	<p><食べて学ぼう！小学5年生の道徳～もったいない～></p> <p>ノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイさんは、平成17年に日本をおとす際に、「もったいない」という言葉に出会いました。「もったいない」とは、ごみを減らす、限られた資源をくり返し使う、リサイクルする、という意味だと、世界に向けて発信しています。わたしたちも、できることから実践していきましょう。</p>
	かみかみイカカツ	でんぶん あぶら さとう 小麦粉	いか			塩こうじ	中	603	
	切干し大根の煮物	あぶら	とり肉 あぶらあげ	にんじん 切干大根 こんにやく えだまめ		めんつゆ しょうゆ	高	693	
	じゃが芋と厚揚げの味噌汁	じゃがいも	あつあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ		和だし	中学	753	
9 (月)	チーズパン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳 チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳)				低	472	<p><食べて学ぼう！小学2年生 生活～ぐんぐん育てわたしの野さい～></p> <p>みなさんは、野さいを育てたことがありますか？おいしい野さいを育てるためには、毎日のお世話がかかせませんね。今日のおかずには、矢巾町の農家さんが育てたトマトを使っています🍅</p>
	豆腐ハンバーグ	小麦粉 さとう でんぶん	どうぶ、とり肉	たまねぎ		しょうゆ	中	576	
	じゃがいものトマト煮	じゃがいも あぶら でんぶん オリーブオイル	ぶた肉	パプリカ たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマト しょうが		ケチャップ コンソメ	高	662	
	ホタテとレタスのコンソメスープ		ほたてフレーク	レタス だいこん にんじん スリムねぎ		コンソメ しょうゆ チキンブイヨン	中学	730	
10 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	509	<p><よく噛んで食べるとおこるよいこと①></p> <p>明日から地区中総体が始まりますね。ボールを投げた瞬間や、走り出す瞬間などに奥歯をしっかりと噛み締めると筋肉の活動が高まるといわれています。いざという時にパワーを発揮できるよう、丈夫な歯を育てましょう！</p>
	さばの南部焼き	ごま さとう あぶら	さば みそ			しょうゆ	中	621	
	さきイカ入りかみかみ和え	さとう ごま	さきいか	にんじん キャベツ きゅうり 切干大根		酢 しょうゆ	高	714	
	みそ根菜汁	あぶら	ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん はくさい しめじ		白だし	中学	727	
ヨーグルト	さとう	練乳(乳) 脱脂粉乳(乳) クリーム(乳)							
11 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	493	<p><歯を強くする食べ物></p> <p>歯を強くする栄養素のひとつは「カルシウム」です。カルシウムは小魚に豊富に含まれています。今日の給食には、カルシウムが豊富な「きびなご」が登場します。よくかんで、小骨までまるごといただきますよ！</p>
	きびなごのかりかりフライ※1人2本	あぶら さとう 米粉 てんぶん 玄米粉	きびなご	しょうが			中	601	
	ひじきの炒り煮	さとう あぶら	ぶた肉 ひじき さつまあげ 町産大豆	にんじん こんにやく えだまめ		白だし しょうゆ	高	691	
ごまたっぷり豆乳汁	ごま あぶら	とり肉 どうぶ 豆乳 みそ	にんじん だいこん えのき スリムねぎ しょうが		かつおだし しょうゆ	中学	762		
12 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低	527	<p><なると></p> <p>なるとは、魚のすり身から作られる練り物で、滴の模様が特徴的です。これは、徳島県鳴門市と兵庫県淡路市の間にある鳴門海峡で発生する渦潮にちなんで名づけられました。</p>
	中華丼の具	あぶら でんぶん	ぶた肉 いか なると	にんじん はくさい たけのこ きくらげ しょうが		中華スープ とりがらスープ しょうゆ オイスターソース	中	643	
	春雨スープ	春雨 ごまあぶら	とり肉	にんじん だいこん キャベツ ねぎ しょうが		中華だし とりがらスープ しょうゆ	高	739	
	マラーカオ	さとう 小麦粉	たまご 牛乳			しょうゆ	中学	758	
13 (金)	かむかむわかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	かむかむわかめごはんのもと(わかめ、昆布エキス)			低	530	<p><チャグチャグ馬コ></p> <p>チャグチャグ馬コは、毎年6月に行われるお祭りです。農作業に欠かせない馬の健康と安全を願ってお詣りしていたことが始まりです。カラフルな布と、たくさんの鈴で馬を飾り付けるのが特徴で、歩くたびに鈴が「チャグチャグ」となることから、チャグチャグ馬コという名前がつけられました。</p>
	とり肉のから揚げ	でんぶん あぶら	とり肉	しょうが		しょうゆ	中	646	
	もやしのなめたけ和え		かつお節	ほうれん草 にんじん もやし なめたけ キャベツ		めんつゆ	高	743	
	ぶた肉とさつま芋のみそ汁	さつま芋 あぶら	ぶた肉 どうぶ みそ	こまつな にんじん しめじ ねぎ		白だし	中学	760	
フルーツキャロット風味のチャグチャグ馬コゼリー	さとう		オレンジ果汁 にんじん りんご果汁						
16 (月)	丸パン	小麦粉 さとう	牛乳 脱脂粉乳(乳)				低	466	<p><よくかむための一工夫①></p> <p>パンは、よくかんで食べてほしい食品のひとつです。ジャムやバターを塗って食べると、唾液が出やすくよくかむことができます。今日はブルーベリーのジャムです。よくかんで食べましょう！</p>
	ささみチーズフライ	小麦粉 さとう でんぶん あぶら	とり肉 チーズ(乳) だいた				中	568	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり ホールコーン		フレッシュドレッシング	高	653		
	マカロニ入りトマトスープ	オリーブオイル さとう マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん トマト セロリ こんにやく		チキンブイヨン コンソメ ケチャップ	中学	766	
	ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー					

6月 予定献立表・ひとくちメモ

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
					しょうゆ	使用原材料		
17 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低 460	<p><食べて学ぼう!> 小学5年生社会～米づくりのさかんな地域～> 小学5年生の社会では、米づくりがさかんな地域について学びます。矢巾町でもたくさんのお米が栽培されており、給食にも町産の「ひとめぼれ」を提供しています。</p> 
	とり肉の照りマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	とり肉	しょうが	しょうゆ 寒天	中 561		
	ふきとツナの煮物 厚揚げとわかめのみそ汁	さとう	まぐろフレーク さつまあげ かつおぶし	ふき たけのこ だいこん にんじん しいたけ こんにゃく	ふき たけのこ だいこん にんじん しいたけ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高 645	
18 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低 508	<p><雑穀> 雑穀は、米・麦以外の穀類のことです。若手県では、あわやひえ、はと麦、アマランサスなど、たくさんの雑穀を栽培しています。今より食べるものが少なかった時代、昔の人は雑穀からビタミンやミネラルを補給していました。今日のキーマカレーには、押麦、もち麦、赤米、たかきびが入っています。</p> 
	県産鮭フライ	米パン粉 小麦粉 てんぷん あぶら	鮭			中 619		
	お豆と雑穀のキーマカレー 野菜たっぷりポトフ	押麦 もち麦 赤米 たかきび あぶら	ぶた肉 大豆 とうふ えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 あずき	たまねぎ トマト パプリカ しょうが にんにく	たまねぎ トマト パプリカ しょうが にんにく	ゲチャップ ウスターソース カレーフレーク コンソメ	高 712	
19 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)					低 388	<p><毎月19日は「やばっこ給食」> 今日は、矢巾町で栽培されたヤーコンを使ったぎょうざを提供します。ヤーコンは、見た目はさつまいもに似ていて、シャキシャキとした食感が特長です。オリゴ糖や食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便秘を予防してくれます。</p> 
	町産ヤーコン入りぎょうざ	あぶら てんぷん さとう こむぎこ	ぶた肉 だいず	キャベツ ヤーコン たまねぎ にら	しょうゆ	中 473		
	焼き肉丼の具 だいこんの中華スープ ジョア(マスカット) ※牛乳は提供しません。	ごまあぶら てんぷん 春雨 ごまあぶら 水あめ	ぶた肉 ベーコン(ぶた肉) とうふ	キャベツ 大豆もやし パプリカ にんにく しょうが	キャベツ 大豆もやし パプリカ にんにく しょうが	焼き肉のたれ しょうゆ とりがらスープ 中華スープ しょうゆ	高 544 中 606	
20 (金)	キャロットピラフ	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 とり肉	にんじん ホールコーン パプリカ			低 458	<p><食べて学ぼう!>小学3,4年生 保健～健康な生活～> 健康な生活をおくるためには、運動、食事、睡眠が大切です。外で遊んだり、スポーツをしたりしていますか?朝ごはんをしっかり食べていますか?早寝早起きを心がけていますか?自分の生活を見直してみましよう。</p> 
	エビフライ 小学生:1本 / 中学生:2本	パン粉(小麦粉) あぶら てんぷん	えび				中 558	
	ブロッコリーのごまサラダ かぶとほうれん草のコンソメスープ ミニレモンゼリー ・小学生:1個 / ・中学生:2個	さとう	ささみフレーク	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	ごまドレッシング	高 642	
23 (月)	背割りコッペパン	小麦粉 さとう マーガリン(乳)	牛乳 脱脂粉乳(乳)				低 469	<p><日本人に大人気のタコ> 世界的にみると、タコを食べる国は少ないようですが、日本では弥生時代から好んでいたようです。たこ焼き、タコ飯、刺身やすしなど、いろいろな料理にタコが使われていますね。</p> 
	かみかみタコメンチ	あぶら てんぷん さとう 小麦粉	たこ スケソウダラ あおさ(海そう)	キャベツ ペにしょうが			中 572	
	パンにはさむとさらにおいしい!? 焼きそば風ビーフンソテー ラビオリスープ	ビーフン(米) あぶら こむぎこ	ぶた肉 ラビオリ(ぶた肉)	キャベツ もやし にんじん きくらげ にら	キャベツ もやし にんじん きくらげ にら	焼きそばソース(砂糖) ブイヨン コンソメ しょうゆ	高 658 中 722	
24 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低 496	<p><かばやきの由来> たれを塗りながら照り焼きにする味つけを「かばやき」と呼びます。これは、魚のぶつ切りを串にさして焼く様子が、 がまの穂に似ていることから名づけられたそうです。</p> 
	さんまのかば焼き風竜田	あぶら さとう てんぷん	さんま	しょうが	しょうゆ	中 605		
	ピーマン入りきんぴらごぼう 肉団子とマロニーのスープ	ごまあぶら ごま さとう マロニー	ぶた肉 肉団子(とり肉)	ごぼう れんこん にんじん ピーマン えだまめ こんにゃく しょうが	ごぼう れんこん にんじん ピーマン えだまめ こんにゃく しょうが	めんつゆ しょうゆ とりがらスープ 中華スープ しょうゆ	高 696 中 748	
25 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低 461	<p><よくかむための工夫②> ごはんは、かめばかむほど甘みを感じる食べ物です。ふりかけや佃煮などと一緒に食べるとさらに甘みをおいしく感じられ、よくかんで食べることができます。みなさんが好きなごはんのお供はなんですか?</p> 
	きのこの信田煮	てんぷん さとう パン粉(小麦粉)	とり肉 あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく	しょうゆ	中 562		
	くきわかめとれんこんの煮物 こまつなのみそ汁 かみかみ雑穀ふりかけ	さとう あぶら てんぷん こめ ひえ キヌア さとう	ぶた肉 くきわかめ のり	切干大根 れんこん にんじん こんにゃく	切干大根 れんこん にんじん こんにゃく	かつおだし めんつゆ しょうゆ キャベツ にんじん こまつな 和だし	高 646 中 671	
26 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				低 467	<p><西京焼きの歴史は古い> 日本では平安時代の頃から食材をみそ漬けにする習慣がありました。中でも、京都で生まれた西京みそを使ったものを「西京焼き」といいます。 こつくりと甘口の白みそと鮭の組み合わせは、相性抜群です。</p> 
	県産さけの西京焼き	さとう	さけ みそ				中 570	
	トマト肉じゃが わかめのみそ汁 あじさいゼリー	じゃがいも さとう てんぷん	ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト えだまめ こんにゃく しょうが にんにく	にんじん たまねぎ トマト えだまめ こんにゃく しょうが にんにく	めんつゆ しょうゆ 和だし	高 656 中 696	
27 (金)	発芽玄米ご飯	こめ(ひとめぼれ) 発芽玄米	牛乳				低 503	<p><食べて学ぼう!>小学5年生 家庭科～> 小学5年生の家庭科では、「クッキング」はじめての「歩」という単元を学びます。調理実習では、青菜やじゃがいもをゆでて、おいしい料理もつくりまね。給食の和え物も安全のために一度ゆでてから味つけをします。漬け物と一緒に和えると、味が整いやすく、減塩にもなります。</p> 
	オムレツ	さとう てんぷん あぶら	たまご				中 613	
	カリポリ和え チキンカレー	ごま じゃがいも オリブオイル	とり肉	もやし きゅうり キャベツ にんじん つぼづけ(だいこん)	もやし きゅうり キャベツ にんじん つぼづけ(だいこん)	しょうゆ カレーフレーク 中濃ソース	高 705 中 766	
30 (月)	横割りセサミパン	小麦粉 さとう マーガリン(乳) ごま	牛乳 脱脂粉乳(乳)				低 468	<p><流し食べとは?> 「流し食べ」をしている人はいませんか?流し食べというのは、牛乳や汁物の水分で、食べ物を流し込みながら食べることです。かまなくせがついてしましますので、よくかんでから飲み込むようにしましょう。</p>
	カレーコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 あぶら		たまねぎ にんじん にんにく	しょうゆ	中 571		
	れんこんサラダ ABCスープ	ごま ノンエッグマヨネーズ アルファベットマカロニ	ツナ ベーコン(ぶた肉)	れんこん にんじん きゅうり キャベツ	れんこん にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ コンソメ しょうゆ	高 657 中 687	

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認下さい。また、食材調達や施設設備(停電)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	485kcal (530kcal)	592kcal (650kcal)	681kcal (780kcal)	729kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.9g (17.2~26.5g)	24.3g (21.1~32.5g)	27.9g (25.4~39g)	29.2g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	16.9g (11.8~17.7g)	20.6g (14.4~21.7g)	23.7g (17.3~26g)	24.2g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.6g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.3g (2.0g)	2.6g (2.5g)

【矢巾町産食材】
下線の引いている食品は、矢巾町産(予定)のものです。