

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています



6月 学校給食献立予定表



日(曜)	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。	主に体をつくる(赤)					主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		基準値	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	小学生 174kcal-650kcal たんぱく質21-33g 脂質14-22g 塩分2g未満	中学生 174kcal-830kcal たんぱく質27-42g 脂質18-28g 塩分2.5g未満		
		主に体をつくる(赤)	主に体の調子をととのえる(緑)	主にエネルギーになる(黄)								
1月	6月は「食育月間」です。いつも以上に食事と健康や、食文化、食べ物を取り巻く環境や社会などを意識して、感謝の気持ちを持って、給食をいただきます。	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ 野菜たっぷりビビンパ 中華風たまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす ふたにく だいすミート たまご				こめ きやべつ たまねぎ ねぎ ごぼろ はんこ でんぷん にんにく しょうが さとう にんじん こんこ しょうが にんじん こんこ たまねぎ	あぶら ごまあぶら ごま	しお しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ やきにくのだれ ちゅうかだし チキンガラスープ しお	625 kcal 24.2 g 18.2 g 1.7 g	762 kcal 28.5 g 20.3 g 2.2 g	
2火	6月は梅雨入りも近くなり、気温と湿度が高まって食中毒が起きやすい時期です。食事の前の手洗いや、残した食事は冷蔵庫で保管するなどの食中毒予防を心がけましょう。	金芽米ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 わかめスープ	ぎゅうにゅう いわし みそ ふたにく とうふ わかめ				こめ さとう ごんにやく さとう じゃがいも でんぷん にんじん だいこん ねぎ		しお さけ みりん しょうゆ しょうゆ こしょう スープのもと	635 kcal 28.2 g 19.7 g 1.8 g	794 kcal 34.1 g 22.9 g 2.3 g	
3水	ビタミンCという栄養素は、野菜や果物に多いイメージがありますが、じゃがいもにも多く含まれています。野菜や果物と異なり、じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、水に溶けやすい特徴があるので汁物の真にぴったりですね。	ごはん 牛乳 のり入りたまご巻き すき焼き風煮 小松菜とじゃがいものみそ汁 オレンジ(小学校)	ぎゅうにゅう たまご のり ふたにく やきとうふ あぶらあげ みそ				こめ さとう でんぷん ごんにやく さとう じゃがいも	あぶら	かつおこんぶだし すみりん しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ にぼしだし	596 kcal 23.7 g 15.7 g 1.6 g	742 kcal 28.5 g 18.0 g 2.0 g	
4木	今日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるメニューをたくさん出しますよ。給食の準備を早くさせて、よくかんで食べる時間をたくさんとりましょう。今日のカミカミ食材は、鶏肉、ごぼろ、れんこん、です。	《6月4日～10日は歯と口の健康週間》 今日から10日まで、よくかんで食べる食べものや料理をたくさん出しますよ！ 米粉パン 牛乳 とりにくのマーマレード焼き ツナ入りマカロニサラダ 根菜ミネストローネ カルシウム ウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふミートボール だいす				パン さとう みずあめ マカロニ さとう じゃがいも さとう ごむぎこ さとう でんぷん		しょうゆ みりん こしょう しお す ケチャップ コンソメ しお チキンガラスープ こしょう	672 kcal 34.0 g 22.2 g 2.9 g	826 kcal 41.6 g 25.8 g 3.6 g	
5金	よくかんで食べると、つばがたくさん出てきます。つばは口の中を食べかすを洗い流し、むし歯になりにくくしてくれます。今日のカミカミ食材は、いか、豚肉、切干大根、なめこ、えのきたけ、です。	ごはん 牛乳 いかメンチカツ 切干大根のソース焼きそば風 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう いか だいす ふたにく とうふ みそ				こめ きやべつ しょうが にんにく きやべつ しょうが なめこ だいこん ねぎ えのきたけ	あぶら	しょうゆ しお さけ オイスターソース しょうゆ ウスターソース ソース にぼしだし	626 kcal 26.9 g 16.1 g 1.5 g	811 kcal 33.5 g 19.7 g 2.1 g	
8月	よくかむと、頭の中の血液が脳みそに行きわたり、勉強に集中しやすくなります。今日もよくかんで食べ、午後の活動がんばりましょう！今日のカミカミ食材は、大豆、ごぼろ、枝豆、白玉だんご、ナタデココ、鶏肉です。	ごはん 牛乳 豆とごぼろのキーマカレー 白玉フルーツポンチ ABCスープ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす だいすミート とりにく				こめ ごぼろ えだまめ たまねぎ にんにく しょうが ごぼろ だいこん たまねぎ ごぼろ だいこん たまねぎ		ワインコンソメ ケチャップ カレーソース カレールフ しお しお ワイン コンソメ しお チキンガラスープ こしょう	698 kcal 25.4 g 17.0 g 1.6 g	876 kcal 31.0 g 19.8 g 2.0 g	
9火	よくかんで食べると脳みそから「お腹いっぱい」という信号が出て、食べすぎを防ぐので、よくかんでゆっくり食べましょう。今日のカミカミ食材は、ごぼろ、れんこん、こんにやく、大豆、枝豆です。	金芽米ごはん 牛乳 きんぴら丼の具 さつまいも夫ぶら まめこスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす				こめ ごぼろ だいこん たまねぎ しょうが ごぼろ だいこん たまねぎ えだまめ たまねぎ だいこん		さけ みりん しょうゆ わふうだし さつまいも ごむぎこ でんぷん さけ コンソメ しょうゆ チキンガラスープ しお こしょう	639 kcal 26.5 g 18.5 g 1.5 g	801 kcal 32.3 g 21.5 g 1.9 g	
10水	歯の材料となるカルシウムは、牛乳、乳製品、骨まで食べる魚、大豆製品、青菜などに多くあるので、いろいろな食べ物からカルシウムをとりましょう。今日のカミカミ食材は豚肉、ごぼろ、しめじ、こんにやくです。	ごはん 牛乳 あじフライ こまつな サラダ 豆乳豚汁	ぎゅうにゅう あじ ツナ ふたにく とうふ とうふ				こめ パンこ ごむぎこ さとう きやべつ コーン だいこん しょうが ごんにやく	あぶら オリーブオイル	しお しょうゆ す コンソメ しお こしょう さけ にぼしだし	618 kcal 27.9 g 17.1 g 1.5 g	775 kcal 33.9 g 19.7 g 2.0 g	
11木	今日からサッカーワールドカップが始まります！今回の大会は、カナダ、メキシコ、アメリカの3か国の共同開催になるので、それぞれの国の料理を食べて、応援気分を盛り上げていきましょう！	《サッカーワールドカップ応援給食》 共同開催のアメリカ、メキシコ、カナダの料理を味わってみましょう！ バーガーパン 牛乳 ハンバーグ トマトソース(アメリカ) かぼちゃと豆、コーンのサラダ(メキシコ) シーフード豆乳チャウダー(カナダ)	ぎゅうにゅう とりにく だいす だいす サーモン あさり とうふ				パン たまねぎ かぼちゃ たまねぎ しめじ たまねぎ しろういげん	あぶら	ケチャップ しお ソース しょうゆ ワイン ドレッシング ワイン、ホワイトルウ コンソメ こしょう	619 kcal 28.1 g 23.0 g 3.0 g	774 kcal 35.3 g 28.0 g 3.8 g	

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

●食の未来のためにできること

<p>食べ物何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



●健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>
<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>

●かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が動く前に食べすぎてしまいます。

	日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						基準値			
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	1341~650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	1341~830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
<p>今週末は、胆江地区の中学校総合体育大会があります。今日の給食は、食べ物エネルギーを効率よく運動の力にしてくれる栄養や、瞬発力・筋力・持久力を発揮してくれる栄養がたくさん入っていますよ。普段の練習の成果を出し切れるように、給食で応援します！</p>	12	金	《中総体応援給食》大会で自分の実力が発揮できるように、体の中からコンディションを整えましょう！！									
<p>クイズです！スイカは植物学的に野菜と果物のどちらに分けられるでしょうか？①野菜 ②果物 ③両方</p> <p>正解は、①野菜です。きゅうりやかぼちゃの仲間ですが、食事としては果物として食べることが多いです。</p>	15	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			627 kcal 28.2 g 16.9 g 1.9 g	778 kcal 34.0 g 19.2 g 2.5 g
<p>けんちん汁は、神奈川県の建長寺というお寺で生まれた精進料理です。建長寺で修業したお坊さんが全国に派遣されると共に広がり、独自の進化を遂げた料理です。岩手でも地域や家庭によって真材や味付けが異なります。</p>	16	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			709 kcal 24.9 g 28.1 g 2.0 g	881 kcal 30.1 g 32.7 g 2.4 g
<p>マスタードは「からし菜」の種に砂糖やお酢、ワインなどを加えてできています。見える粒が種です。</p> <p>からしも「からし菜」の種から作られていますが、からし菜の種類が違うので辛みの強さも違います。</p>	17	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			549 kcal 27.8 g 11.7 g 1.6 g	688 kcal 33.6 g 12.8 g 2.0 g
<p>日向夏とは、みかんの一種で、温州ミカンより一回り大きく、鮮やかなレモン色をしています。グレープフルーツより酸味が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。名前に「夏」とありますが、春から初夏にかけてが一番おいしい旬の時期です。</p>	18	木	黒糖コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			582 kcal 23.4 g 22.2 g 2.3 g	719 kcal 29.2 g 27.1 g 2.8 g
<p>「まごわやさしい」とは、健康にえられるように積極的に取りたい食べ物の特徴を集めた言葉です。</p> <p>「ま」め、「ご」ま、「わ」かめなどの海そう、「や」さい、「さ」かな、「し」いたけなどのきのこ、「い」も。全部の食べ物今日の給食に入っているのを探してみましょう。</p>	19	金	《まごわやさしい給食》6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。									
<p>気温が高くなると汗をかき、体内の水分量が減って、熱中症になりやすくなります。のどが渇いてからたくさん飲むより、のどが渇く前に少量の水分を頻りにとると体内に吸収されやすいのでいいですよ。</p>	22	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			554 kcal 29.2 g 15.7 g 2.2 g	696 kcal 37.4 g 18.5 g 2.7 g
<p>クイズです！肉じゃがの生まれるもととなった料理とは？①豚汁 ②すき焼き ③ビーフシチュー 正解は、③ビーフシチューです。昔、海軍の将軍の東郷平八郎が留学先のイギリスで食べたビーフシチューをもとに日本の料理人に作らせたのが始まりです。</p>	23	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			590 kcal 22.4 g 15.8 g 2.3 g	741 kcal 26.9 g 18.1 g 2.8 g
<p>「磯香あえ」とは、のりの入ったあえ物のことです。のりは海そうからできているので、ほのかな海の磯の香りを運搬させるため、磯香あえと呼ばれています。</p>	24	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			560 kcal 24.9 g 14.1 g 1.6 g	704 kcal 29.9 g 15.9 g 1.9 g
<p>6月は「食育月間」でもあり「牛乳月間」でもあります。牛乳にはカルシウムが多く含まれており、骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラを抑えたり、神経の伝達を素早く行う手助けをしたり、出血を止める手助けをするなどの多くの働きをしています。</p>	25	木	むすびパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			561 kcal 28.4 g 22.6 g 2.3 g	695 kcal 35.7 g 27.7 g 3.0 g
<p>今年の4月からプロッコリーが国の「指定野菜」に追加されました。指定野菜とは、消費量が多く、みんなの食生活に特に重要とされる野菜として、安定して買えるように国が生産・流通を支えてくれる野菜です。プロッコリーは栄養価が高く、給食でも多く使っています。</p>	26	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			600 kcal 27.3 g 16.3 g 1.5 g	750 kcal 33.2 g 18.5 g 1.7 g
<p>あさりには「鉄分」という栄養素が多く含まれており、体内で酸素を運ぶ働きがあります。成長期のみなさんは、毎日体が大きく育っている分、より多くの鉄分が必要なので、貝類や赤身の魚、納豆や青菜を食べましょう。</p>	29	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			559 kcal 23.8 g 15.0 g 1.5 g	732 kcal 30.6 g 18.4 g 2.0 g
<p>味覚には「基本味」とよばれる5つの味があります。甘い甘味、しょっぱい塩味、すっぱい酸味、にがみ苦味、そして、うま味です。今日の給食で使われている昆布にはうま味成分がたくさん含まれています。</p>	30	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			606 kcal 23.9 g 19.6 g 1.7 g	757 kcal 28.8 g 22.8 g 2.1 g