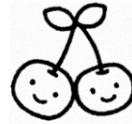


6月 学校給食予定献立表



日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 赤字 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 174kcal たんぱく質21~33g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 174kcal たんぱく質27~42g (13%~20%) 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
		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や食物繊維を多く含む食品	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		
6月は食育月間 今月は食育月間です。食べることは生きるための基本です。改めて「食」の大切さについて考える機会にしてみませんか。朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる、好き嫌いしないで食べる、食事のマナーを守る、などできることを意識していきましょう。										
2月	ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛焼き すき昆布とツナの煮物 まりふのすまし汁	牛乳				こめ			587 kcal 26.1g 14.5g 1.9g	729 kcal 30.5g 16g 2.4g
3火	金芽米ごはん 牛乳 さばのしょうがじょうゆ焼き キムチあえ 豚汁	牛乳				さんめまい			655 kcal 25.2g 21.8g 1.8g	807 kcal 29.7g 24.8g 2.3g
4水	カルシウムたっぷり給食 ~ 6月4日から10日は歯と口の健康週間 ~ バーガーパン 牛乳 スライスチーズ ハンバーグマスタードソース こまつなサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 チーズ				パン			660 kcal 28.2g 24.7g 4.3g	790 kcal 32.9g 28g 5.3g
5木	かみかみチャレンジ① ~ よくかんでむし歯予防! ~ ごはん 牛乳 とりのチリソース パンサンスー 中華風コーンスープ ◎かみかみグミ	牛乳				こめ			642 kcal 26.4g 16.7g 1.8g	803 kcal 31.9g 18.9g 2.4g
6金	かみかみチャレンジ② ~ 弾力のある食べ物でかみごたえアップ! ~ ごはん 牛乳 ◎ちくわの磯辺天ぷら 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳				こめ			600 kcal 20.8g 17.3g 1.8g	763 kcal 25.8g 20.3g 2.3g
9月	かみかみチャレンジ③ ~ かむ力をつけてパワー全開! ~ わかめごはん 牛乳 ◎ゴロゴロいかメンチ 野菜のおかかあえ ひきなのなめこ汁	牛乳 わかめ				こめ			591 kcal 20.5g 16.5g 2g	731 kcal 24.6g 18.3g 2.4g
10火	かみかみチャレンジ④ ~ かむほど脳の働きアップ! ~ 金芽米ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ◎かりぼりあえ わかめと高野豆腐のみそ汁	牛乳				さんめまい			566 kcal 23.9g 17.2g 2.1g	706 kcal 28.4g 19.6g 2.6g
11水	12日(木)【入梅給食】 6月11日は入梅です。暦の上では「梅雨」に入ります。梅の実が熟す頃のため、梅という字が使われたそうです。この時期にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年のうちで最も味がよいとされています。梅雨にちなみ、替「雨」、「かみなり」汁とお天気の名前がつくメニューを集めました! かみなり汁は、とうふを油で炒めるときの「パチパチ」という音が、かみなりのようであることが名前の由来です。	牛乳				パン			574 kcal 24.9g 21.3g 2.7g	703 kcal 29.7g 24.8g 3.3g
12木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 春雨のソテー かみなり汁	牛乳				こめ			646 kcal 25.9g 21.8g 1.7g	808 kcal 31.1g 25.2g 2.1g
13金	13日(金)【スポーツと食事】 14日から中絶体が行われます。スポーツには、エネルギー源となる米、めんなどの炭水化物が欠かせません。試合の前は、特にしっかりととりましょう。また、緊張するといつもより消化に時間がかかるため、縁起担ぎの「カツ」などの揚げ物は避け、食べ慣れたものがおすすめです。試合の後には、なるべくすぐに食事をとることで、筋肉の修復を早め、疲労を回復させることができます。	牛乳				こめ			611 kcal 21.9g 17.8g 1.8g	735 kcal 25.1g 18.8g 2.2g
16月	ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩こうじ焼き ラーメンサラダ わかめスープ	牛乳				こめ			565 kcal 26.7g 13.3g 2.1g	704 kcal 32g 14.8g 2.5g

