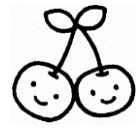


6月 学校給食予定献立表



日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○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	178kcal たんぱく質21~39g (13%-20%) 糖質14~22g (20~30%) 塩分2g未満	178kcal たんぱく質27~42g (13%-20%) 糖質18~29g (20~30%) 塩分2.5g未満
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。							
15月	【最高のコンビ】 ピーマンの旬の時期です。これから夏にかけてどんどんおいしくなります。ピーマンが苦手...という人もいるかもしれませんが、お肉との相性がよく、肉詰めをきっかけに食べられるようになった!という人もいます。ピーマンのビタミンCとお肉のたんぱく質が一緒になると、体の筋肉や骨を作るパワーがアップするので、栄養的にも最高のコンビです。	ごはん 牛乳 ピーマンの肉づめ ゴロゴロポテトサラダ たまごスープ あじさいゼリー	ふたにく たまご たまご	牛乳 ピーマン にんじん にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ じゃがいも さとう さとう みずあめ	さけ しお こしょう ソース グチャップ ワイン しお しょうゆ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ コンソメ しお しょうゆ チキンガラスープ	666 kcal 24 g 22.3 g 1.4 g	kcal g g g
16火	【あじがよい】 6月が旬の「あじ」。「味がよい」ことが名前の由来です。良い油をたっぷり含む青魚の仲間です。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の働きを活発にして、記憶力や集中力をアップさせます。EPA(エイコサペンタエン酸)は血液の流れをよくすることで持久力を高め、疲れにくい体を作ります。運動にも学習にも役立ちますね。	金芽米ごはん 牛乳 あじフライ 野菜の塩こうじ炒め なめこのみそ汁 あじさいゼリー(中学校)	あじ ふたにく ごぼう ごぼう	牛乳 にんじん にんじん にんじん	きんめまい キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが なめこ だいこん ねぎ ぶどう	きんめまい パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら あぶら さとう みずあめ	しお しお しょうゆ さけ しお しょうゆ かたくりこ かたくりこ にほしだし かつおだし	579 kcal 29.3 g 14.9 g 1.6 g	759 kcal 35.5 g 16.5 g 2.2 g
17水	【ナン】 インドやその周辺の国々で食べられている伝統的なパンです。つぼのような特別なオープンで焼きます。食べやすい大きさにちぎって、カレーにつけて食べましょう。食べる前は手をしっかり洗いましょう。	ナン 牛乳 ハムステーキ レモンコールスロー まめまめキーマカレー	ふたにく とりにく ハム ふたにく だいず	牛乳 にんじん にんじん にんじん	こむぎこ さとう キャベツ コーン たまねぎ にんにく しょうが	さとう ノンエッグマヨネーズ しお しょうゆ じゃがいも あぶら	しお しお しお しょうゆ カレーウ ワイン グチャップ ソース	682 kcal 28.5 g 29 g 2.8 g	877 kcal 36 g 35.2 g 3.7 g
18木	【ヤンニョムチキン】 ヤンニョムチキンは、甘辛いたれを絡めた、韓国のフライドチキンです。日本でも人気があり、給食でもリクエストされるメニューのひとつです。今日は高野豆腐の粉をまぶして揚げました。鉄分やたんぱく質がとれて、無理なく栄養面をアップできます。	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 春雨わかめスープ	とりにく ごぼう かまぼこ	牛乳 にんにく ごまつな にんじん にんじん	こめ かたくりこ さとう もやし だいこん コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	さけ しお こしょう グチャップ コンソメ しょうゆ す あぶら あぶら	580 kcal 24.2 g 15.1 g 1.7 g	722 kcal 28.9 g 16.7 g 2.1 g	
19金	【食育の日・和食を味わおう】 和食が世界文化遺産に登録されています。「だし」を味わう揚げだし豆腐やみそ汁、日本の伝統的な保存食「乾物」の切り干し大根で、日本の食文化を感じてみましょう。また、見た目の美しさや季節を取り入れるのも和食の特徴です。旬のしそやさくらんぼで「季節」「彩り」が楽しめますね。	食育の日 ~和食を味わおう! 毎月19日は食育の日~ ゆかりごはん 牛乳 揚げだし豆腐のそぼろあんかけ(2個) 切り干し大根のピリ辛炒め チンゲンサイのみそ汁 さくらんぼ(2個)	とりにく ごぼう ふたにく ごぼう ごぼう	牛乳 しそ にんじん にんじん にんじん	こめ かたくりこ こめ しょうが たまねぎ しょうが	さとう あぶら あぶら あぶら あぶら	しお す しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ みりん さけ にほしだし かつおだし	618 kcal 21.4 g 19.5 g 2.1 g	761 kcal 24.9 g 22 g 2.5 g
22月	【ちゃんこ相撲】 野菜、肉などが入って栄養バランスがよいことから、相撲部屋の食事で日常的に食べられているのが「ちゃんこ」です。肉はとり肉を使います。相撲では、土俵に手をつくことは負けを意味します。2本足のとりは、手をつかない=勝利を表し、縁起が良いとされているためです。	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 和風ごまだれサラダ 塩ちゃんこ オレンジ	ふたにく とりにく とりにく とりにく	牛乳 にんじん にんじん にんじん	こめ しょうが にんにく もやし だいこん キャベツ コーン たまねぎ はくさい オレシ	さとう ごま マロニー	さけ みりん しょうゆ ごまドレッシング めんつゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ かつおだし	652 kcal 26.2 g 23.7 g 1.7 g	811 kcal 31.3 g 27.5 g 1.9 g
23火	【なす】 夏に向けて1年間で最もおいしい「旬」を迎えます。紫色の色素には、夏の強い紫外線や暑さから体を守るパワーがあります。また、水分を多く含む、体の熱を冷ますので、熱中症の予防にもなります。まさに夏の健康にぴったりの野菜です。	金芽米ごはん 牛乳 ショウロンボウ(2個) マーボーなす もずく中華たまごスープ	ふたにく ふたにく ふたにく ふたにく	牛乳 にんじん にんじん にんじん	きんめまい キャベツ ねぎ しょうが にんにく なす ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	きんめまい こむぎこ かたくりこ あぶら あぶら	しお しょうゆ ラド あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	681 kcal 25.8 g 23.5 g 2 g	810 kcal 29.5 g 25.5 g 2.1 g
24水	【米粉パン&チョコレート】 大谷翔平選手が小中学生の時に好きだったという組み合わせです。米粉パンのもちもちした食感と、それにチョコレートクリームを付けるのが好きだったそうです。当時の大谷選手の「推し」メニューのひとつです。	米粉パン チョコレートクリーム 牛乳 ハーフフライドチキン 花野菜のサラダ リボンマカロニスープ	だいず とりにく ハム ベーコン	牛乳 パセリ パセリ にんじん にんじん	こめ かたくりこ かたくりこ さとう さとう たまねぎ はくさい	あぶら あぶら あぶら マカロニ	しお しお しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ す しょうゆ しょうゆ コンソメ しお しょうゆ チキンガラスープ	670 kcal 25.4 g 26.1 g 2.7 g	805 kcal 30.3 g 30 g 3.4 g
25木	【天然のスポーツドリンク】 すいかは英語でウォーターメロンという通り、約90%が水分です。ブドウ糖、ビタミン、ミネラルなどが含まれ、汗をかいたときに効果的に栄養補給できる、天然のスポーツドリンクです。暑いと食欲が落ちてしまいがちですが、普段の食事を大切にすることが健康管理につながります。	ごはん 牛乳 青のりポテトビーンズ シーフードカレー すいか	だいず えび ふたにく	牛乳 あおさ にんじん	こめ じゃがいも かたくりこ たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	あぶら あぶら	しお カレールウ ワイン グチャップ ソース	647 kcal 21.6 g 22.5 g 2.1 g	799 kcal 25.4 g 25.7 g 2.4 g
26金	【鮭のもつパワー】 三陸の海では今が銀鮭の水揚げのシーズンです。脂のりがよく、身がふっくらしているのが特徴です。鮭の身をピンク色にする色素「アスタキサンチン」は、体の疲れをとる強いパワーを持っています。鮭が激しい流れに逆らって向キロも泳げるのはこのパワーのおかげです。	ごはん 牛乳 三陸産銀鮭の塩焼き バターじゃが キャベツと厚揚げのみそ汁 レモンソーダゼリー	さけ ふたにく あつあげ ふたにく	牛乳 パセリ にんじん にんじん	こめ たまねぎ にんにく たまねぎ こんやく キャベツ えのきたけ ねぎ レモン りんご	あぶら バター さとう	しお しょうゆ みりん さけ にほしだし かつおだし さとう	653 kcal 26.8 g 19.1 g 1.8 g	797 kcal 32.2 g 21.8 g 2.3 g
29月	【熱中症予防に朝食】 熱中症予防に大切なことのひとつは、朝食必ず食べることです。汗で失われた水分やミネラルを、食事から補給することができます。朝食を抜いたり、少なかったりすると、活動中の熱中症のリスクが高まります。毎日朝食をしっかり食べて登校しましょう。	ごはん 牛乳 とり肉のみそチーズ焼き キャベツとツナの塩昆布あえ 沢煮椀	とりにく まぐろ ふたにく	牛乳 チーズ にんじん にんじん	こめ キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	あぶら ごま あぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	580 kcal 28.3 g 18.1 g 1.9 g	723 kcal 33.7 g 20.4 g 2.3 g
30火	【世界の料理・韓国】 ごはんにと、ちぎった韓国のりを混ぜ、ピビンバを完成させましょう。韓国語で「ピビン」は混ぜる、「バ(パ)」はごはんという意味です。トックは、うるち米で作った韓国のもちです。「トック」はもち、「ク」はスープのことです。	ピビンバ 牛乳 (ごはん&ピビンバの具&韓国のり) トックスープ サイダーゼリーポンチ	ふたにく だいず ふたにく ふたにく	牛乳 のり にんじん にんじん	こめ にんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もち みかん パイナップル レモン	あぶら ごま あぶら	トウバンジャン しょうゆ しお さけ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ トウバンジャン チキンガラスープ	676 kcal 24.8 g 19.4 g 1.8 g	830 kcal 28.9 g 21.7 g 2.2 g