

令和3年6月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1火	地産地消ウィーク~7日 ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ●えのきたけ ●さば・イワシがし ●みそ)	666 805
2水	ごはん	納豆 (○けんさんだいなす) ……小袋減塩しょうゆ 肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●もやし ●なまあげ ●ぶなしめじ ●さば・イワシがし ●みそ)	657 795
3木	ごはん	豚肉と麩のカラフルあえ (○ぶたにく しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン しょうゆ ○さとう みりん) あさりのみそ汁 (●たまねぎ ●あさり さけ ●あぶらあげ ●わかめ ●さば・イワシがし ●みそ) デザート (○青りんごゼリー)	724 863
4金	ごはん	あじフライタルタルソース (○あじフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース ナムル (○はるさめ ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお こながらし ○いりごま) すまし汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	699 828
7月	食育の日 ごはん 「東根さくらんぼ」	牛丼の具 (○ぎゅうにく さけ しょうゆ ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ みりん ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●なめこ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ) 東根さくらんぼ (●さくらんぼ) ……4粒程度	638 763
8火	米粉入り ソフト麺	国産野菜コロッケ (○やさしいコロッケ [じゃがいも キャベツ ほうれんそう にんじん、衣に米粉が入っています] ○あぶら) ……小袋減塩ソース ミートソース (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース) 和風ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら こなわさび) ○さとう しお げんえんやさいブイオン こしょう)	817 1121
9水	ごはん	揚げぎょうざ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ すき昆布の煮物 (○とりひきにく ○だいち ●あさり さけ ●こんぶ ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) もやしのみそ汁 (●もやし ●キャベツ ●なまあげ ●さば・イワシがし ●みそ)	690 860
10木	むし歯予防 ごはん 「かみかみ献立」	いわしのおろし煮 (○いわしおろし) かみかみサラダ (○ツナ ●きりぼしだいこん ●こまつな ●きくらげ ●もやし ●にんじん ○いりごま す しょうゆ ○ごまあぶら しお ○さとう) かぼちゃ団子汁 (○かぼちゃだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) 紫いもチップス (○むらさきいもチップス)	684 796
11金	むぎごはん 「むぎごはん」	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ハヤシライス (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいブイオン)	811 962
14月	ごはん	ハンバーグトマトソース (○うすあじハンバーグ ●たまねぎ ●マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) クラムチャウダー (○あさり しろワイン ○やさいリソース [ほうれんそう、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん] ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいブイオン 28品目不使用シュールウ しお こしょう) 穀物ふりかけ (○こくもつふりかけ [こめ、ひえ、キヌア、にんじん、のり]) 海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう)	707 863
15火	ごはん	ぶたにくシューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ ごま酢あえ (●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう) マーボー豆腐 (○とうふ ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ●みそ げんえんとりがらスープ トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	740 862
16水	ごはん	焼魚 (○しおほつけ) 麩とわらびの煮物 (○ぶたにく ○やきふ ●わらび ●にんじん ●つきこんにやく しょうゆ さけ みりん ○さとう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ)	623 736
17木	ごはん	信田煮 (○根菜肉詰め信田 [にんじん、れんこん、ごぼう] しょうゆ しお こしょう) ひじき入り野菜ソテー (○芽ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいブイオン) えのきのみそ汁 (●えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	693 811
18金	ごはん	小松菜まんじゅう (○こまつなまんじゅう [ぶたにく キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが、皮に小麦粉・大豆粉が入っています]) ……小学校1~2年生1ケ、3年生以上・中学校2ケ メンマ炒め煮 (○とりひきにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ●あぶらあげ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	597 700
21月	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそ) おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) とりごぼう汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ さけ しお)	645 793
22火	むぎごはん 「むぎごはん」	三色丼の具 (○とりひきにく ●しょうが ●にんにく さけ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン あおじそドレッシング) デザート (○鉄分入りブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	698 829
23水	ごはん	かんぱちフライ (○かんぱちのカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ……小学校2ケ、中学校3ケ 豚キムチ (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ) 中華スープ (○とうふ ●ほししいたけ ●わかめ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)	741 929
24木	ごはん	鶏天ぷら (○とりてんぷら ○あぶら) 筑前煮 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●さば・イワシがし ●みそ)	731 841
25金	ごはん	野菜いろいろ肉団子 (○うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生1ケ、3年生以上・中学校2ケ ピーマン炒め (○とりにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	665 781
28月	むぎごはん 「むぎごはん」	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) チキンカレー (○とりにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) 果物 (●パレンシアオレンジ)	804 928
29火	中華麺	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわ磯辺揚げ ○あぶら) 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) みそラーメンスープ (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●もやし ●にんじん ●メンマ ●コーン ●ねぎ ●にんにく ○あぶら ●みそ トウバンジャン みそラーメンの葉)	735 929
30水	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●みそ げんえんとりがらスープ) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ○とりにく ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう) ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ)	695 808

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

6月 ~かむことの大切さを知ろう~

よくかむことは、なんで大切なのでしょう？理由があります。

①かめばかむほど、食べ物は小さく、細かくなってからだに吸収されやすくなります。そして、

②よくかむと脳に刺激が伝わって、シャッキリとします。

③かむ時には、「だえき」がたくさん出るので、消化しやすくなる上に、むし歯のもとになるバイキンを弱らせてくれます。さらには

④よくかんで食べることは、あごの運動になり、肥満を予防することができます。

今日の献立から

1日(火)~7日(月): 地産地消ウィーク
7日(月): 食育の日「東根さくらんぼ」
10日(木): むし歯予防「かみかみ献立」
…かみかみサラダ、紫いもチップス
22日(火): 東根小学校6年生バイキング

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)、さくらんぼ
山形県産…きゅうり、もやし、こまつな、大豆、青大豆、豚肉 (地産地消ウィークのみ)、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

おいしい音、どんな音？

食べ物を何回も「かみかみ」すると、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんはどんな音が好きですか？

むぎむぎむぎ パリパリ ポリポリ
しゃきしゃき カリカリ サクサク
ぎしぎし もちもち パリパリ

今月の「かみかみ献立」や、かみごたえのあるメニューを食べるときに、おいしい音を探してみよう。

