

令和2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	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 (月)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしうめに) じゃがいものきんぴら (○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ いちみつがらし) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●たまねぎ ●なまあげ ●さばぶし ○みそ)		621 ^{kcal} 744 ^{kcal}
2 (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) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 麩汁 (○やきふ ●えのきたけ ○わかめ ●さばぶし しょうゆ しお さけ)		604 723
3 (水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……減塩小袋しょうゆ ツナフレークあえ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●コーン しょうゆ) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●ねぎ ●さばぶし ○みそ)		641 772
4 (木)	ごはん	キャベツメンチカツ (○こくさんキャベツのメンチカツ ○あぶら) あさり入りひじきの炒め煮 (○ひじき ○あさり ○あぶらあげ ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 豆腐スープ (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ とりがらスープ さけ しお こしょう)		668 825
5 (金)	ごはん	焼魚 (○ほっけ しお) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さばぶし ○みそ)		563 670
8 (月)	ごはん	甘酢肉団子 (○やさしいろにくだんご) ……小学校1・2年1ヶ、3年以上2ヶ、中学校2ヶ ナムル (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) もずくスープ (○もずく ○とうふ ○なると ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう)		594 685
9 (火)	ごはん	鶏天ぷら (○とりてんぷら ○あぶら) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○しろすりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) えのきのみそ汁 (●えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ○わかめ ●さばぶし ○みそ)		659 755
10 (水)	ごはん	焼きようざ (○ぎようざ) ……小学校小2ヶ、中学校大2ヶ 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) さけ ○かたくりこ 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 しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ トウバンジャン)		699 853
11 (木)	食育の日 むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ポークカレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんソース カレーこ) かみかみサラダ (●きりぼしだいこん ○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しょうゆ ○さとう デザート (○フルーツ杏仁風プリン) しお こしょう)		908 1060
12 (金)	ごはん	さばのレモン焼き (○さば) しょうががえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●しょうが しょうゆ) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さばぶし ○みそ)		635 762
15 (月)	地産地消ウィーク~19日 ごはん	豚肉コロッケ (○ぶたにくコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (○さつまあげ ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつがらし) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ●さばぶし ○みそ)		649 802
16 (火)	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 いちみつがらし ○しろいりごま) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○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 ●えのきたけ ●さばぶし ○みそ)		665 803
17 (水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……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 ●なまあげ ●ぶなしめじ ●さばぶし ○みそ)		661 799
18 (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) あさづけ (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) あさり汁 (●たまねぎ ●あさり ○わかめ ●さばぶし ○みそ)		677 818
19 (金)	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん す ○ごまあぶら ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こながらし) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●さばぶし しょうゆ しお さけ)		666 791
22 (月)	ごはん	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ノンオイルドレッシングあおじそ) デザート (○鉄分入りブルーベリーゼリー)		672 797
23 (火)	ごはん (○のりかつおふりかけ)	ハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ミネストローネ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリ ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)		631 763
24 (水)	ごはん	さばのみそ煮 (○さばのみそに) ごま酢あえ (●キャベツ ●ほうれんそう ●もやし ●にんじん ○しろいりごま しょうゆ しお す ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さばぶし しょうゆ しお さけ)		695 856
25 (木)	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (○とうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) 野菜ソテー (○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 げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●さばぶし ○みそ)		639 757
26 (金)	ごはん	米粉春巻 (○はるまき ○あぶら) パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう)		660 819
29 (月)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	チキンナゲット (○チキンナゲット ○あぶら) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ 豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ●ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんちゅうのうソース ケチャップ) 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) ○さとう しお カレーこ)		785 981
30 (火)	米粉入り ソフト麺	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ とりうどんスープ (○とりにく ○なると ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ●さばぶし しょうゆ さけ しお こしょう) 東根さくらんぼ (●さくらんぼ) ……4粒程度		648 934

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。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」等がついていることがあります。

6月 ~よくかむことの大切さを知ろう~

毎日の食事をよくかんで食べると元気に・強く・キレイになることができます。よくかんで細かくなった食べ物は、だ液と混ぜり合って栄養やエネルギーを吸収しやすくなります。そして、かむことは運動ですので、あごの力や脳が活性化されてイキイキと力強く動くことができます。

さらに、よくかむと、だ液の力で口の中の細菌を減らすことができ、歯がキレイになって口臭(口のイヤなにおい)をやわらげることもできます。

よくかむことを大切にして、毎日の豊かな生活に生かしましょう。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

今日の献立から

11日(木) 「食育の日」 かみかみサラダ
15日(月)~19日(金) 地産地消ウィーク
30日(火) 東根さくらんぼ給食

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、小松菜、もやし、ぶなしめじ、えのきたけ、牛乳、豚肉(地産地消ウィーク)、青大豆、県産大豆使用の豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

ふるさと自慢の食材を、おいしく食べて覚えよう。

Q. ぼりぼり シャキシャキ きゅつきゅ、これな〜んだ?

食べ物をよくかんで食べると、いろいろな音が聞こえてくるね。さいしょのひとくちをかんだとき、何回も何回も かんだとき、さいごにごっくと飲み込むとき…

6月の給食には、かみかみサラダやきんぴらなど、様々なかむ献立が登場します。苦手な食べ物も、ひとくち食べて、よくかんでいろんな味や香り、かたさや音を楽しんでね。