

# 令和4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水	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそ) 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) 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・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	676 834
2木	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	パンおさつコロケ (○かぼちゃさつまいもコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ポークカレー (◎ぶたにく ○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) 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ◎かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび)	802 942
3金	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、中学校3年生以上・中学校 大2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 大根スープ (●だいこん ◎とりにく ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎わかめ 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)	672 781
6月	コッパン	チリコンカン (◎ミックスビーンズ ◎ぶたひきにく ◎とりにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●トマト けチャップ げんえんちゅうのうソース ツナサラダ (◎ツナ ○はるさめ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう) かみかみレモンゼリー (○ナタデココ入りレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	651 817
7火	ごはん	焼魚 (◎ほっけ) 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) 鶏だんご汁 (◎核島どり肉団子 ●だいこん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ●しょうが ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	555 662
8水	ごはん	春巻 (◎はるまき ○あぶら) ナムル (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) なめこのみそ汁 (●なめこ ◎とうふ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	691 789
9木	ごはん	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1~2年生 1ケ、小学校3年生以上・中学校 2ケ すき昆布の煮物 (◎こんぶ ◎やきちくわ ◎だいず ◎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 さけ) すまし汁 (◎とりにく ◎あぶらあげ ●だいこん ●こまつな ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	606 700
10金	かみかみメニュー ごはん	笹かまのいそべ揚げ (◎ささかまぼこ ◎あおりのこ ○はくりきこ ○あぶら) かみかみサラダ (●きりぼしだいこん ◎ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こしょう) 根菜汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	677 796
13月	黒パン	マーマレードチキン (◎とりにく しお こしょう しるワイン ○マーマレード しょうゆ) ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) カレースープ (◎ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ しお カレーこ)	635 802
14火	東根さくらんぼ給食 米粉入りソフト麺	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 ○さとう しお わかめスープ (◎わかめ ◎とうふ ●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) 果物 (●東根さくらんぼ) ……4粒程度	675 948
15水	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢あん (◎山芋入り豆腐ハンバーグ ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう す ○かたくりこ) ピリ辛炒め (◎ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん トウバンジャン) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	692 792
16木	ごはん	いかの天ぷら (◎いか天ぷら ○あぶら) 筑前煮 (◎ぶたにく ◎なまあげ ●たけのこ ●にんじん ●ごぼう ●れんこん ●ミニ玉こんにやく ●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 ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	667 774
17金	ごはん	梅雨いわし (◎いわし梅煮) 彩りあえ (◎とりにく ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ みりん ○いりごま) 五目汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	598 699
20月	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	マーボー丼の具 (◎とうふ ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ 中華あえ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) デザート (●オレンジゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	625 741
21火	ごはん	タラフライ (◎タラフライ あぶら) ……小袋減塩ソース ハヤシライス (◎とりにく ○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 ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン ●あかピーマン ○あぶら す ○さとう しお こしょう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)	743 909
22水	地産地消ウィーク~28日 ごはん	ごまかつ納豆 (◎けんさんだいずなつとう ◎かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ ツナフレークあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●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 ●板こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	620 748
23木	ごはん	豚肉と麩の南蛮ソース (◎ぶたにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にら ●ねぎ しょうゆ す ○さとう とうがらし) 中華風塩昆布漬け (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ◎しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) 春雨スープ (○はるさめ ◎とりにく ●にんじん ◎わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	670 811
24金	ごはん	野菜コロケ (○やさしいコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース げんえんちゅうのうソース ケチャップ ○さとう しお カレーこ) ドライカレー (◎とりにく ◎ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●干しぶどう ○あぶら ●にんにく ●しょうが デミグラスソース げんえんやさいパイオン フルーツカクテル (○カクテルゼリー ●みかん ●パイナップル ●ミックスフルーツ缶 [●りんご ●はくと ●おうとう ●ラ・フランス])	779 943
27月	食パン	フィレオチキン (◎フィレオチキン ○あぶら) いちごジャム (○いちごジャム) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○フレンチドレッシング こしょう) クラムチャウダー (◎あさり しるワイン ◎ウインナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●パセリ げんえんやさいパイオン 28日品目不使用シチュールウ しお こしょう)	640 762
28火	中華麺	焼きギョーザ (◎ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ 海草サラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) 五目タンメン風スープ (◎とりにく ◎なると ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお さけ しょうゆ こしょう ○かたくりこ)	593 788
29水	ごはん	キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ) もずくスープ (◎もずく ◎とうふ ◎とりにく ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	653 742
30木	ごはん	あじフライ (◎あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ひじき入り野菜ソテー (◎芽ひじき ◎とりにく ●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 じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) しょうゆ しお こしょう)	661 788

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」、「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~

よくかむと、あご以外にも身体に色んないいことがあります。そのヒミツは「ひみこのはがいぜ」で覚えます。

**ひ肥満予防**：まんぷく中枢を刺激します  
**み味覚の発達**：ゆっくり味わい感じます  
**こ言葉の発音**：口と舌をよく動かせます  
**の脳の発達**：脳に刺激が届きます  
**は歯の病気予防**：だ液がよく出ます  
**がガン予防 / い胃腸快調 / ゼ全力投球...**

### 今日の献立から

6日(月)：第二中学校3年生バイキング給食  
 10日(金)：かみかみメニュー  
 14日(火)：東根さくらんぼ給食  
 20日(月)：東根小学校6年生バイキング給食  
 22日(水)~28日(火)：地産地消ウィーク

### 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…米粉、きゅうり、ぶなしめじ、なめこ、マッシュルーム、牛乳、大豆、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、りんご、白桃、黄桃、ラ・フランス、豚肉 (地産地消ウィークのみ)

### 「梅雨いわし/入梅いわし」って何?

梅雨の時期にとれるいわしは脂がのっておいしくなるころから、梅雨が始まる時期 (=「入梅」) が旬のいわしという意味で「梅雨いわし」または「入梅いわし」と呼ばれています。

17日の献立では、「梅」の字にあやかって、「いわしの梅煮」が登場します。一番おいしい時期のいわしに、食欲をそそる梅。ご飯が進むことまちがいないし!