

# 令和5年度 6月の学校給食献立表

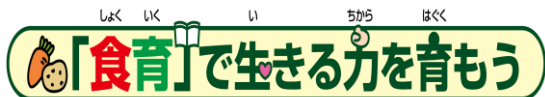


金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(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		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
19 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 野菜のゆかり和え じゃがいものみそ汁	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお	594 Kcal 22.3 g 19.9 g 2.1 g	-	みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんをぬくとエネルギー不足で集中力が欠けたり、イライラしたりするなどの影響があるので、毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。  (金ケ崎中 給食なし)
20 (火)	ごはん 牛乳 豚丼の具 ご・ず・こんサラダ えのきだけのみそ汁	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	603 Kcal 25.9 g 19.9 g 1.9 g	-	昔の人は健康に良いとされる「胡豆昆(ごま、豆、昆布・海藻)」をよく食べていたそうです。みなさんも意識して食べる習慣をつけましょう。  (金ケ崎中 給食なし)
21 (水)	ごはん 牛乳 春巻き 切り干し大根のピリ辛炒め わかめスープ	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし にんにく キムチ(にら) はくさい だいこん にんにく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお オイスターソース	631 Kcal 20.2 g 24.0 g 1.8 g	815 Kcal 24.8 g 30.5 g 2.2 g	切り干し大根は煮物で食べる人が多いと思いますが、給食では煮物の他にサラダや炒め物でも提供しています。乾物なので、常備しておくときさまざまな料理に役立てて便利です。  (三ヶ尻小 給食なし)
22 (木)	背割りコッパン ウインナー 豆まめポテトサラダ 干切りきゃべつスープ	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお トマトケチャップ	608 Kcal 24.0 g 25.5 g 3.2 g	764 Kcal 29.4 g 31.4 g 3.9 g	みずなはシャキシャキとした歯触りが特徴の緑黄色野菜です。鉄やカルシウムなどが多く含まれています。鍋物や炒め物、サラダなどで食べられます。
23 (金)	わかめごはん 牛乳 ほっけのみりんしょうゆ焼き じゃがいもの塩麹炒め 豚汁 がんづき	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	664 Kcal 29.9 g 17.4 g 2.7 g	812 Kcal 36.8 g 20.3 g 3.3 g	がんづきは岩手県と宮城県の郷土菓子です。名前の由来は、丸い形とその上に乗せたごまが、満月に向かって飛んでいる雁のようであることから言われています。昔から、農作業の合間の間食である小屋や日常のおやつとして食べられています。
26 (月)	ごはん 牛乳 彩り野菜のメンチカツ こんにゃくと野菜のごま煮 じゃがいもと生揚げのみそ汁	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ しお	639 Kcal 20.9 g 23.0 g 1.6 g	846 Kcal 26.1 g 29.6 g 2.1 g	じゃがいもの芽にはソラニンという有害物質が多く含まれています。芽が出ている場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。  (西小 給食なし)
27 (火)	ごはん 牛乳 野菜と豆のサラダ チキンカレー カクテルゼリー	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり いんげんまめ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお	652 Kcal 23.5 g 17.2 g 1.7 g	822 Kcal 28.7 g 20.3 g 2.3 g	家庭でなかなか取りにくい豆類を給食では今日のようにサラダに入れたり、カレーに入れたりして提供しています。豆には食物繊維やたんぱく質などが含まれていますし、噛み応えもあるので子どもたちに食べて欲しい食材です。
28 (水)	【かるしお給食】 ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮 わかめときゅうりの酢の物 じゃがもち汁	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお	598 Kcal 22.4 g 19.9 g 1.8 g	753 Kcal 26.8 g 22.5 g 2.3 g	今日はかるしお献立です。「かるしお」とは生活習慣病予防や、毎日の健康維持のために塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の考え方です。さばのトマみそ煮は、みその量を半分にしてトマトピューレ等を使用することにより、優しい味わいで減塩にもなっています。
29 (木)	ごはん 牛乳 ポークチャップ レモンレッシングサラダ チンゲンサイと卵のスープ	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし レモン	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお	589 Kcal 24.8 g 20.2 g 1.7 g	753 Kcal 22.2 g 16.3 g 2.3 g	豚肉には、ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB1などが多く含まれています。疲労回復にも効果があります。にんにくや玉ねぎなどと一緒を食べるとより効果的です。
30 (金)	ごはん 牛乳 大豆ミート入り鶏そぼろ 野菜のごまマヨ和え 沢煮椀 冷凍みかん	とうもろこし 豆腐	ほうレンソウ	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	600 Kcal 24.7 g 22.2 g 1.6 g	757 Kcal 30.4 g 26.8 g 2.3 g	食品ロスという言葉聞いたことがありますか？食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。皮をむき過ぎない、食べられる量の料理を作る、買い過ぎないなどの工夫をして食品ロスをなくしましょう。

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を  
する

わが家の味を伝える