



学校給食予定献立表

平成29年度 住田町学校給食センター
小・中学校用

ひにち		使っている食品			★給食時間の放送も聞いてね! ひとくちメモ	1人当たりのエネルギー量(kcal) 小学校 中学校	
		体を作る食品(タンパク質・カルシウム) (魚・肉・卵・牛乳・豆など) ★赤	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪) (穀物・いも・砂糖など) ★黄	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) (野菜・果物など) ★緑			
1 (木)	ごはん 牛乳 ホッケのピリッとジャン ナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 ホッケ わかめ なると	★ 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油 はるさめ	生姜 こねぎ にんにく ほうれん草 人参 もやし チンゲン菜 なら にんじん オレンジ	*ホッケ 群れで泳ぐと花のように見えることから、 ホッケ(鮓)という字になったそうです。	599 802	
2 (金)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 サケ 鶏肉 味噌 油揚げ	★ 里いも 砂糖 油	たけのこ 人参 こんにゃく 干しいたけ インゲン 小松菜 大根 人参	*筑前煮 福岡県の郷土料理で、「がめ煮」とも呼ばれています。	608 795	
★6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、6月5日～9日はカミカミメニューや歯の材料となるカルシウムを多く含む食品の入った献立にしました。							
5 (月)	よくかんでたべよう	麦ご飯 牛乳 イカの磯部揚げ こんにゃくのきんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳 イカ 青のり 味噌 油揚げ	★ ごま 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	こんにゃく 人参 インゲン れんこん 玉ねぎ 人参 ほうれん草	*よくかんで食べよう 食事中は、一口20～30回、よくかんで 食べましょう。	635 827
6 (火)		雑穀ご飯 牛乳 鶏肉の南部みそ唐揚げ 切り干し大根サラダ 五目汁	牛乳 鶏肉 味噌 鶏卵 ちりめんじゃこ 油揚げ	★ ごま 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 切干大根 人参 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 絹さや	*ひみこのはがいで よくかんで食べるとからだにとっていい ことを8つにまとめた標語です。	631 838
7 (水)		麦ご飯 牛乳 焼きシヤモ(3匹) 大豆の磯煮 かみかみ根菜汁 のりかつおふりかけ	牛乳 シヤモ さつま揚げ ひじき 大豆 木綿豆腐 味噌 のり かつお	★ ごま 砂糖 油 砂糖 バター	こんにゃく 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 人参 ごぼう しめじ こんにゃく	*「かむ力」で運動能力アップ!! 歯のかみ合わせがよい人は、運動能力 がアップする傾向があります。	583 785
8 (木)		ソフトフランスパン 牛乳 チキンのチーズ焼き アスパラガスのサラダ お豆のミネストローネ レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ インゲン豆 ベーコン ヨーグルト	パン マカロニ	パセリ アスパラガス キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 トマト レモン	*丈夫な歯をつくろう 丈夫な歯をつくるのに欠かせない物は なんでしょう?	576 713
9 (金)		麦ご飯 牛乳 イワシの南蛮漬け かみかみ和え かみなり汁	牛乳 イワシ イカ 木綿豆腐 油揚げ 味噌	★ 油 砂糖 ごま油 ごま 油	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ごぼう 人参 こんにゃく 干しいたけ インゲン 長ねぎ	*よくかんで栄養吸収 よくかんで食べて、歯みがきも忘れずに! かみなり汁...豆腐を炒める時、雷のような音がすることが由来	659 862
12 (月)	ごはん 牛乳 アジの五香焼き いりどり煮 わかめのみそ汁 黒ごまプリン	牛乳 アジ 鶏肉 わかめ 木綿豆腐 味噌	★ ごま 油 里いも 砂糖 ごま 砂糖	長ねぎ 生姜 にんにく れんこん 人参 たけのこ インゲン 干しいたけ 人参 長ねぎ	*ワカメ 私たちがよく見るワカメは緑色をしてい ますが、海の中では褐色です。	636 816	
13 (火)	ごはん 牛乳 ハムカツ すき昆布の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ハム さつま揚げ 味噌	★ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 こんにゃく 枝豆 人参 小松菜 大根 干しいたけ	*朝ごはん 朝ごはんには、脳のエネルギー源である 炭水化物をしっかり食べましょう。	648 844	
14 (水)	麦ご飯 牛乳 オムレツ 野菜サラダ チキンカレー	牛乳 鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳	★ じゃがいも 油	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご	*オムレツ オムレツは、スクランブルエッグから生まれた 料理だといわれています。	649 847	
15 (木)	丸コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ トマト きゅうり グリーンピース コーン キャベツ 人参 えのきたけ ほうれん草	*マカロニ パスタにもいろいろ種類がありますが マカロニもパスタの一種です。	614 780	
16 (金)	たかたのゆめご飯 牛乳 豚肉の黒酢ソース 五色サラダ 沢煮椀 キウイフルーツ	牛乳 豚肉 ひじき 豚肉 かまぼこ	米 片栗粉 油 砂糖	にんにく きゅうり もやし 人参 コーン ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ みつば	*キウイフルーツ ニュージーランドの珍しい鳥の“キウイ” に似ているのでこの名前がつけました。	635 831	
19 (月)	麦ご飯 牛乳 マスの照り焼き 大根の白みそ煮 すまし汁	牛乳 マス 味噌 豚肉	★ 砂糖 麩	人参 大根 こんにゃく インゲン 絹さや 人参 干しいたけ えのきたけ	*みそ 日本に昔からある調味料ですが、全国 各地で味が異なります。	567 744	
20 (火)	わかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	★ 片栗粉 油 ごま	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根 しめじ えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	*けんちん汁 名前の由来は、鎌倉の「建長寺」に関 係するという説があります。	604 797	
21 (水)	ごはん 牛乳 シュウマイ ビビンバ 中華スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 牛肉 鶏卵 鶏卵 ベーコン	★ 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	人参 もやし インゲン ぜんまい 玉ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ 絹さや みかん	*ビビンバ 「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんを意味 する言葉です。	675 896	
22 (木)	黒糖コッペパン 牛乳 チキンのハニーグリル 海藻サラダ クラムチャウダー チーズ(2個)	牛乳 鶏肉 わかめ とさかのり アサリ ハム 牛乳 チーズ	パン 黒糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	生姜 きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	*クラムチャウダー クラムは2枚の貝殻を持つ貝、チャウ ダーとは大きな鍋という意味です。	546 737	
23 (金)	ごはん 牛乳 サンマのかば焼き 小松菜のおかか和え なめこ汁	牛乳 サンマ カツオ節 木綿豆腐 油揚げ 味噌	★ 砂糖 油 ごま	小松菜 キャベツ 人参 人参 なめこ 長ねぎ	*なめこ なめこのぬめぬめは「ムチン」といって納豆 や里芋、オクラなどのネバネバと同じものです。	659 865	
26 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそかつ ほうれん草のごま和え 具沢山汁	牛乳 鶏肉 味噌 木綿豆腐 わかめ	★ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 里いも	しめじ ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 長ねぎ	*ごま 「開けごま!」というおまじないの言葉 を聞いたことはありますか?	658 855	
27 (火)	ごはん 牛乳 サワラのみりん醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 生揚げのみそ汁	牛乳 サワラ 鶏肉 生揚げ 味噌	★ 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	かぼちゃ グリンピース 人参 生姜 人参 小松菜	*厚揚げ 厚揚げはある食品を揚げて作っていま す。何を揚げると厚揚げになるでしょう?	641 832	
28 (水)	五目釜飯 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 梅肉和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 味噌 カツオ節 木綿豆腐 味噌 ヨーグルト	★ ごま 里いも	生姜 きゅうり 大根 人参 もやし 梅 人参 ほうれん草	*梅 『梅はその日の難逃れ』ということわざ があります。	645 824	
29 (木)	コッペパン 牛乳 エビクリームコロケ ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 エビ 豚肉 大豆 鶏肉	パン 油 砂糖 パン粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ 人参 インゲン コーン	*ポークビーンズ カウボーイ達がたき火に鍋をかけて、 よく作っていたのがポークビーンズです。	612 749	
30 (金)	麦ご飯 牛乳 餃子 中華炒め 磯スープ フルーツミックスゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 ホタテ アサリ わかめ	★ 小麦粉 ごま油 砂糖 砂糖	チンゲン菜 人参 玉ねぎ たけのこ ヤングコーン もやし にんにく 白菜 人参 長ねぎ えのきたけ 桃 りんご	*ホタテ ホタテは垂鉛をたくさん含んでおり、 「味覚」を育てる大切な栄養素です。	612 809	

★給食のない日★

・世田米小 15日(木)・16日(金)・21日(水) ・有住小 8日(木)・9日(金) ・世田米中 19日(月)・20日(火) ・有住中 19日(月)・20日(火)

◎献立は都合により変更することがあります。

◎収穫状況や調理作業内容に応じて住田産食材を取り入れます。太字の食材は住田町産の予定です。

◎6/16の「たかたのゆめご飯」は陸前高田市から、住田町の小・中学生にも味わってほしいと無償でいただいたお米です。

