



学校給食予定献立表

平成30年度 住田町学校給食センター
小・中学校用

		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		
		体を作る食品(タンパク質・カルシウム) (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪) (穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) (野菜・果物など)	1人当たりのエネルギー量(kcal) 小学校 中学校		
		★赤 (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	★黄 (穀物・いも・砂糖など)	★緑 (野菜・果物など)			
ひにち	こんだてめい						
1 (金)	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 サバ 鶏肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 さといも 砂糖	たけのこ 人参 こんにゃく 干しいたけ 絹さや 小松菜 大根 人参 もやし	* 筑前煮 福岡県の郷土料理で、「がめ煮」とも呼ばれています。	639 817	
<p>＜かみかみ給食＞★6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、4日～8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。</p>							
4 (月)	よくかんで食べよう	ごはん 牛乳 イカごまフライ 厚揚げの磯煮 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 イカ 生揚げ ひじき 豆腐 わかめ 味噌	米 パン粉 小麦粉 ごま 油 砂糖	人参 インゲン こんにゃく 人参 玉ねぎ オレンジ	* 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。	656 849
5 (火)		雑穀ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 小松菜のおひたし 五目汁 キウイ	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 あわ きび ひえ 片栗粉 油	生姜 白菜 人参 小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 絹さや キウイ	* ひみこのはがしいぜ 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。	590 780
6 (水)		ごはん 牛乳 焼きシヤモ(小2本、中3本) かみかみおえ 豚汁 納豆	牛乳 シヤモ イカ 豚肉 豆腐 味噌 納豆	米 砂糖 ごま ごま油	人参 きゅうり もやし 白菜 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	* 「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。	622 816
7 (木)		ミルクパン 牛乳 ホキのフレーク焼き アスパラガスのソテー 肉団子スープ プルーンヨーグルト	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	パン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク パター	アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ プルーン	* 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？	663 764
8 (金)		麦ご飯 牛乳 かみかみ豚丼 切干大根とツナのサラダ 野菜椀	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 さといも	生姜 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース きゅうり 切干大根 コーン 大根 人参 小松菜	* よくかんで栄養吸収 歯を大切にするためには、よくかんで食べて、歯みがきも忘れずに！	618 810
11 (月)		ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) 野菜の生姜醤油和え あさりのみそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 アジ あさり 油揚げ わかめ 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 生姜 人参 大根 シークワーサー	* あさり 「あさり」という言葉は、もともと魚介類を「漁る」が語源と言われています。	613 794
12 (火)		ごはん 牛乳 餃子(小2個、中3個) 中華和え 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 にら キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	* マーおばあさんの豆腐料理 麻婆豆腐は中国の四川省のある食堂の陳というおばあさんが考えたといわれています。	635 849
13 (水)		わかめごはん 牛乳 鮭の塩焼き 大根の白味噌煮 かきたま汁 冷凍みかん	わかめ 牛乳 サケ 豚肉 味噌 豆腐 鶏卵	米 砂糖 片栗粉	人参 大根 干しいたけ こんにゃく インゲン 人参 えのきたけ 小松菜 みかん	* 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。	614 802
14 (木)	テーブルロールパン 牛乳 ピロシキ(小1個、中2個) ブロッコリーサラダ ボルシチ ロシアンティームース	牛乳 鶏卵 豚肉 ツナ 牛肉 豆乳	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ トマト 人参 ブロッコリー コーン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ビーツ トマト パセリ いちご	* ワールドカップ献立(ロシア料理) サッカーワールドカップの開催国ロシアは、寒い国なので温かい料理や揚げ物が多いです。	691 833	
15 (金)	たかたのゆめごはん 牛乳 豚肉のカレー揚げ 五目とえ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	白菜 きゅうり 人参 もやし 人参 えのきたけ 長ねぎ	* わかめ 私たちがよく見るわかめは緑色していますが、海の中では褐色です。	599 796	
18 (月)	いりこ菜飯 牛乳 マスの塩焼き 野菜のうま煮 なめこ汁	しらす 牛乳 マス 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも 麩	広島菜 京菜 大根葉 こんにゃく 人参 玉ねぎ 絹さや 人参 なめこ 小松菜	* なめこ なめこのぬめぬめは「ムチン」といって、や里芋、オクラなどのネバネバと同じもの	606 796	
<p>＜食育の日給食＞ 毎月19日は食育の日です。今月は岩手県の郷土料理である「ひつつみ」や「南部焼き」が登場します！</p>							
19 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き すき昆布の煮物 ひつつみ 青のり小魚	牛乳 鶏肉 すき昆布 さつま揚げ 鶏肉 カタクチイワシ 青のり	米 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖	人参 こんにゃく 枝豆 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	* ひつつみ ひつつまんで(ひきちぎっての方言)作るので「ひつつみ」と名付けられました。	623 806	
20 (水)	麦ごはん 牛乳 大豆・小魚・さつまいもの揚げ煮 海藻サラダ ポークカレー	牛乳 大豆 カタクチイワシ わかめ 茎わかめ 昆布 とさか 豚肉 スキムミルク	米 麦 油 さつまいも 片栗粉 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	きゅうり もやし 人参 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	* 大豆 大豆に含まれる栄養素には、生活習慣病を予防する働きがあります。	700 908	
21 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 チキンのオープン焼き コールスローサラダ マカロニスープ	きなこ 牛乳 鶏肉 チーズ 鶏肉	パン グラニュー糖 パン粉 小麦粉	キャベツ 人参 ブロッコリー 人参 玉ねぎ インゲン 白菜	* きなこ きなこは、大豆を炒ってからすりつぶし作ります。	635 791	
22 (金)	ごはん 牛乳 シュウマイ(小2個、中3個) ビビンバ 中華風コーンスープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵 ベーコン 鶏卵	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ぜんまい 人参 玉ねぎ 干しいたけ コーン 絹さや オレンジ	* 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。	666 886	
25 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のかりんとう揚げ こんにゃくサラダ なすと生揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 人参 こんにゃく きゅうり キャベツ 人参 なす 玉ねぎ 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？	599 790	
26 (火)	鶏釜めし 牛乳 サワらのみりん醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 せんべい汁 チーズ(1個)	鶏肉 牛乳 サワラ 鶏肉 油揚げ チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	たけのこ 人参 しいたけ わらび 生姜 かぼちゃ グリーンピース 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	* せんべい汁 せんべい汁は、岩手県北の二戸市や青森県南の八戸市の郷土料理です。	686 860	
27 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 千草和え のっぺい汁 河内晩柑	牛乳 豚肉 味噌 鶏卵 鶏肉 油揚げ	米 ごま さといも 片栗粉	生姜 人参 ほうれん草 もやし キャベツ 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 河内晩柑	* 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。	647 834	
28 (木)	カレーピラフ 牛乳 ミルク(ココア味) チーズクロquette チキンサラダ ポテトスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ハム	米 マーガリン 砂糖 カカオ じゃがいも パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン 赤ピーマン きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース	* コロquette コロquetteはフランス料理の「クロケット」が訛ったものです。	657 843	
29 (金)	ごはん 牛乳 ホッケのピリッとジャン 春雨サラダ ワンタンスープ チーズ(1個)	牛乳 ホッケ 豚肉 チーズ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま油 小麦粉 片栗粉 ごま油	こねぎ 生姜 にんにく 春雨 人参 きゅうり もやし キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	* ホッケ ホッケは、漢字では魚へんに花(鮎)と書きます。	665 876	

★給食のない日★

・世田米小 : 7日(木)・8日(金)・22日(金) ・有住小 : 4年生 8日(金)、6年生 14日(木)・15日(金) ・世田米中 : 18日(月)・19日(火) ・有住中 : 18日(月)・19日(火)

基準
640
820

◎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。◎献立は都合により変更することがあります。

◎6/15の「たかたのゆめごはん」は陸前高田市から、住田町の給食でも味わってほしいと無償でいただいたお米です。

