

# 6月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
1	水	麦ごはん 牛乳 チキンカツ わかめサラダ ポークカレー ヨーグルト	中体連応援 ~カツで応援します~	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま	チキンカツ ぶたにく 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	幼124 小745 中906	幼稚園 牛乳のみ		
2	木	コッペパン 牛乳 ツナマヨネーズ ジャーマンポテト コンクリームスープ		パン じゃがいも	マヨネーズ 油	ツナ ウイナー とり	牛乳 にんじん	パセリ たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	448 649 831		
3	金	青菜ごはん 牛乳 ミニトマト いりどり かみかみサラダ	かみかみ ミニトマト幼1小2中3こ 小中 かみかみ昆布	ごはん さといも	ごま 油	さつまあげ とり	牛乳 きわかめ こんぶ	青菜 にんじん ミニトマト きゅうり キャベツ えだまめ ごぼう さやえんどう れんこん しいたけ	419 588 737		
6	月	麦ごはん 牛乳 ミートボール 五目きんぴら はるさめスープ	ミートボール幼1小2中3こ	ごはん 麦 はるさめ	ごま ごま油	ミートボール さつまあげ ぶたにく	牛乳 にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ねぎ たけのこ しいたけ	408 600 785		
7	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム グラタン ミネストローネ くだもの		パン じゃがいも マカロニ	油	ウイナー ぶたにく	牛乳 にんじん ブロッコリー トマトパセリ	コーン マッシュルーム たまねぎ セロリ くだもの	461 647 -	中学校	
8	水	麦ごはん 牛乳 味付のり やきにく グリーンサラダ かきたま汁		ごはん 麦	油	ぶたにく たまご	牛乳 のり にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ えのきだけ ねぎ	124 614 -	幼稚園 牛乳のみ 中学校	
9	木	コッペパン 牛乳 ソーセージ ケチャップ コールスローサラダ やさいスープ	中 くだもの	パン じゃがいも	油	ソーセージ	牛乳 にんじん さやいんげん	キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ	402 592 768		
10	金	麦ごはん 牛乳 おかか 親子煮 三杯酢あえ	中 ヨーグルト	ごはん 麦 じゃがいも	油	とり たまご おかか なまあげ	牛乳 わかめ にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ グリーンピース もやし	442 615 812		
13	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 オムレツ(かみかみ昆布) アスパラとトマトのサラダ	大好きふくしまweek 13~17日 幼かみかみ昆布	ごはん 麦 油 ごま	ぶたにく オムレツ	牛乳	にら にんじん トマト アスパラ	もやし ねぎ しいたけ きゅうり たまねぎ	418 636 802		
14	火	ソフトメン 牛乳 にくうどん汁 きつねもち(くだもの) 中華サラダ	幼 くだもの	メン きつねもち	油 ごま油	なると ぶたにく	牛乳 にんじん こまつな さやいんげん	しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり もやし	434 595 764		
15	水	麦ごはん 牛乳 なっとう なすみそ炒め わかめみそ汁		ごはん 麦	油	なっとう ぶたにく とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ にんじん	ピーマン さやいんげん にんじん	なす たまねぎ もやし しいたけ	124 634 779	幼稚園 牛乳のみ
16	木	チーズパン 牛乳 カジキメンチカツ(キャベツメンチカツ) ごぼうサラダ とうふのスープ	幼 キャベツメンチ	チーズパン	油 ドレッシング	カジキメンチカツ とうふ	牛乳 にんじん	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ しめじ	538 669 848		
17	金	麦ごはん 牛乳 甘塩さけ(ふりかけ) にらともやしの炒め物 ミニトマト じゃがいもみそ汁	幼 ふりかけ ミニトマト幼1小2中3こ	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま	甘塩さけ ちくわ とうふ 油揚げ	牛乳 にら にんじん ミニトマト こまつな	もやし しいたけ もやし	383 579 733		
20	月	麦ごはん 牛乳 さんま甘露煮 キャベツ塩こんぶあえ ひつつみ	食育week 20~24日 郷土食めぐり ~岩手県「ひつつみ」~	ごはん 麦 ひつつみ	油	さんま甘露煮 とり	牛乳 にんじん	ごぼう ねぎ まいたけ しめじ	446 585 737		
21	火	コッペパン 牛乳 チョコ&チョコ サラダで元気 ミニトマト いんげん豆クリームスープ	お誕生おめでとう ~6月生まれをお祝します~ ミニトマト幼1小2こ	パン さとう じゃがいも	油 チョコ&チョコ	ハム かつおぶし いんげん豆	牛乳 にんじん こんぶ ミニトマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	434 614 -	中学校	
22	水	麦ごはん 牛乳 いか照り焼き コーンのあえもの 肉じゃが アーモンド小魚	かみかみ	ごはん 麦 じゃがいも	油 ドレッシング アーモンド	いか照り焼き ぶたにく	牛乳 小魚 にんじん	キャベツ コーン もやし たまねぎ しめじ グリーンピース	394 584 -	中学校	
23	木	コッペパン 牛乳 はちみつ パステル ヴィナグレッツ フェイジョン	ブラジル郷土食 ~オリンピック開催を記念し 郷土食を食べよう~	パン はちみつ	油	パステル ベーコン いんげん豆	牛乳 トマト ピーマン	たまねぎ えだまめ	124 621 763	幼稚園 牛乳のみ	
24	金	麦ごはん 牛乳 いわし生姜煮 ごまあえ きゃべつみそ汁	和食 ~旬の魚を食べよう~ 中 のり佃煮	ごはん 麦 ふ	ごま	いわし生姜煮	牛乳 ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ えのきだけ しめじ	436 591 740		
27	月	ゆかりごはん 牛乳 ハンバーグ(ミートボール) きのこおろしあえ コンソメスープ	幼 ミートボール	ゆかりごはん じゃがいも		ハンバーグ	牛乳 きわかめ にんじん パセリ	だいこん しめじ えのきだけ えだまめ たまねぎ	352 581 746		
28	火	食パン 牛乳 ブルーベリージャム サラダサンド かぼちゃシチュー くだもの		パン マカロニ	油 マヨネーズ		牛乳 チーズ にんじん パセリ	かぼちゃ コーン キャベツ たまねぎ くだもの	495 695 891		
29	水	麦ごはん 牛乳 さば味噌煮(くだもの) ひじき煮物 すまし汁	幼 くだもの	ごはん 麦	油	さば味噌煮 油揚げ なると とり とうふ	牛乳 ひじき にんじん	ほうれんそう さやえんどう しいたけ	369 637 769		
30	木	コッペパン 牛乳 りんごジャム ミートグラタン イタリアンサラダ 青菜スープ		パン マカロニ	油 ドレッシング	ぶたにく ウイナー とうふ	牛乳 チーズ にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ しいたけ たけのこ	423 - 789	小学校	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

せっけんで手を洗おう




朝食を食べて、体を活動モードに切りかえよう



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小622	24.2	19.7	30.8	346	3.8	2.6
中788	29.4	22.7	35.6	380	4.7	3.3

# 6月 献立アラカルト

国見町給食センター

<p><b>よくかむ8つの効用</b></p>  <p>ひみこのはがいぜ</p>	<p><b>1日(水) 中体連応援!</b> 来週は中体連総合大会です。中学生のみなさんが練習の成果を発揮できるよう願います。今日はカツ(勝つ)で縁起をかつぎ、応援します。おいしく食べてほしいですね。</p>	<p><b>2日(木) クイズ：食事の前に手を洗わなくても良いのかな?</b> ①ゴミがついていないときは洗わなくても良い。 ②給食当番だけが手を洗えば良い。 ③手には目に見えないバイキンがたくさんついているので必ずせっけんで洗うと良い。</p>	<p><b>3日(金) かみかみ</b> 6月4日はむし歯予防デーです。かむことは唾液の分泌を促し口のなかを清潔に保ちます。現代の食事はやわらかいものが多く平均620回かんでいます。弥生時代(ひみこ)の食事はかたいものが多く平均3990回かんでいて、むし歯も少なかったそうです。今日はかみかみ給食です。よくかんでたくさん唾液を分泌させ、むし歯を予防しましょう。</p>	
<p><b>6日(月) 牛乳をいただけることに感謝しよう</b> 牛乳は、母牛が子牛に与えるベキお乳をわたしたち人間がいただいているものです。牛乳には筋肉をつくるもとになるたんぱく質と骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれています。毎日、牛乳をいただけることに感謝しながら、残さずにのんでほしいと思います。</p>	<p><b>7日(火) ビタミンCをとろう</b> みなさん、毎日、たくさん体を動かしていることと思います。運動後は、ビタミンCをとることで体の疲労回復を早めます。ビタミンCは野菜やくだものに多く含まれます。今日の給食ではくだものがビタミンCたっぷりです。</p>	<p><b>8日(水) たまねぎ</b> たまねぎは料理をする時、皮をむいたり、刻んだりすると涙がポロポロでます。その原因はアリシンというたまねぎ特有の成分があるためです。このアリシンは体のなかで主食をエネルギーにかえるビタミンB1の吸収をよくする働きをします。好き嫌いやたまねぎを食べましょう。</p>	<p><b>9日(木) クイズ「なぜ「いただきます。」のあいさつを言うのかな?</b> ①むかし食べ物を頭上(頂き)にのせていたことから。 ②目上の人から食べ物をわけていただいたことから。 ③植物や動物のいのちをいただくことから。</p>	<p><b>10日(金) 三杯酢</b> 同じ分量のしょうゆ、酢、さとうをあわせた味つけを「三杯酢」といいます。酢は日本古来の調味料で、疲労回復や食欲増進の働きがあります。三杯酢は日本料理の基本となる味つけです。今日はわかめの三杯酢あえを味わいましょう。</p>

## 大好きふくしまweek...ふくしま産をたっぷり味わう一週間。いろいろなものを食べましょう。

<p><b>13日(月) 地産地消</b> 地元で生産されたものを地元で消費することで、流通過程が短くなるため、安く、栄養価の高いものを食べられる良さがあります。今週は福島県の食材をたくさん取り入れた給食です。</p>	<p><b>14日(火) わが町の野菜くだもの</b> 県内には、それぞれの風土・気候にあった野菜やくだものが生産されていて、きゅうり(2位)ミニトマト(7位)にら(8位)桃(2位)梅(15位)は全国的にも生産量が多いものです。わたしたちの住む町ではどんな野菜やくだものが生産されているのか、お家の人に聞いてみましょう。</p>	<p><b>15日(水) 国見町</b> みなさんが食べている給食のごはんは国見町産こしひかりです。納豆、とうふ、油揚げ、しょうゆ、肉、野菜も地元のお店さんのものを使っています。むかしから地元で根付いているお店屋さんを大事にしていきたいですね。</p>	<p><b>16日(木) 福島県水産業</b> 遠洋漁業、沖合漁業、沿岸漁業、養殖業などさまざまな水産業があります。今日の給食は、東立いわき海軍高校の生徒が実習船にのってハワイ沖で釣ったカジキを使ったメンチカツです。大きさがちよつと大きいので幼稚園のみなさんさんさんおたくが、お家の人に話してあげてください。地産地消を心がけ、栄養価の高いものを食べるようにしたいですね。</p>	<p><b>17日(金) 食料自給率</b> 食料自給率は国内の食料消費が国内での生産にどの程度満たしているかを示す指標です。カナダ、オーストラリアが200%以上、フランス、アメリカが100%以上の食料自給率です。日本はなんと40%以下で、輸入に頼っていることがわかります。地産地消を心がけ、栄養価の高いものを食べるようにしたいですね。</p>
---	--	--	---	--

## 食育week...食育day(19日)からの一週間。いろいろなものを食べましょう。

<p><b>20日(月) 岩手県郷土食</b> 昔は凶作などで米が不足することがあったので、米を節約するために1日に1食は必ず小麦粉を使った料理を食べていました。ひつつみはその代表的なもので小麦粉をねったものをひつつまんで焼くことから名付けられました。季節の野菜やきのこがたっぷり入ったものです。生活の知恵から生まれた郷土食を給食で味わいましょう。</p>	<p><b>21日(火) お誕生おめでとう</b> 6月生まれのみなさんお誕生おめでとうございます。梅雨どきの湿度が高い時期ですが元気に過ごしています。今日はサラダで元気なたちま元気になってしまおうなりっちゃんサラダでお誕生をお祝いします。給食を囲んで、おいしく楽しくお祝いしましょう。</p>	<p><b>22日(水) かみかみ</b> 今日のかみかみ給食は、かみかみのあるいかの照り焼きと野菜たっぷりの肉じゃがです。よくかむと唾液がたくさん出て、むし歯の予防になります。お口の健康のためにも、お家でもかみかみの食事を食べるように心がけてくださいね。</p>	<p><b>23日(木) ブラジル郷土食</b> ブラジルでのオリンピック開催にちなみ、給食ではブラジル料理に挑戦しました。ブラジルは世界各地からの移民が多くそれぞれの国の食文化が入り交じってブラジル風の食文化を築いたそうです。今日のフェイジョンは豆のスープで毎日食べる料理です。日本のみそ汁のように家庭の味があるそうですよ。</p>	<p><b>24日(金) 和食</b> 日本は近海や川でたくさんのお魚がとれるため、和食に魚料理は欠かせません。今日は旬のいわしを使った一汁二菜の和食給食です。おいしくいただきます。</p>																																												
<p><b>27日(月) クイズ 給食に苦手なものが出た時には食べなくても良いのかな?</b> ①無理に食べると気分が悪いので食べなくても良い。 ②苦手なものは、まわりの友達に食べてもらえば良い。 ③アレルギーでなければ必要な栄養なので少しずつ食べてみるのが良い。</p>	<p><b>28日(火) サンドイッチ</b> 18世紀、イギリスのサンドイッチ伯爵が食事の時間をおしでまでトランプゲームに集中していた時に主食のパンにおかずをはさんで食べる方法を思いつき、その料理はサンドイッチと名付けられました。日本へは明治時代に西洋料理として伝わりました。今日はサラダをはさんでサンドイッチを作っておいしく食べましょう。</p>	<p><b>29日(水) はしを上手に使いましょ</b> みなさんは上手に箸を使っていますか。「つかむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「はがす」などはたくさん使えます。はしは日常生活でも便利な道具です。しかし、正しい持ち方をしないと指の力がうまく伝わらないため、これらの動きをスムーズに行うことができません。食事がしにくくなります。正しい持ち方を上手に使いましょ。</p>	<p><b>30日(木) トマトを味わおう</b> 真っ赤に熟したもぎたてのトマトは、味がこくてとてもおいしいものです。今日は真っ赤に熟したトマトのおいしさを一年中味わえる缶づめを使ってミートグラタンを作りました。おいしく味わいましょう。</p>	<p><b>よくかむ8つの効用</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ひ</td> <td>み</td> <td>こ</td> <td>の</td> </tr> <tr> <td>予</td> <td>養</td> <td>ハツ</td> <td>養</td> </tr> <tr> <td>防</td> <td>生</td> <td>チ</td> <td>生</td> </tr> <tr> <td>病</td> <td>活</td> <td>キ</td> <td>活</td> </tr> <tr> <td>菌</td> <td>力</td> <td>リ</td> <td>力</td> </tr> <tr> <td>の</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>は</td> <td>が</td> <td>い</td> <td>ぜ</td> </tr> <tr> <td>予</td> <td>ガ</td> <td>快</td> <td>健</td> </tr> <tr> <td>病</td> <td>防</td> <td>調</td> <td>全</td> </tr> <tr> <td>菌</td> <td>病</td> <td>理</td> <td>球</td> </tr> <tr> <td>の</td> <td>の</td> <td>力</td> <td>力</td> </tr> </table>	ひ	み	こ	の	予	養	ハツ	養	防	生	チ	生	病	活	キ	活	菌	力	リ	力	の				は	が	い	ぜ	予	ガ	快	健	病	防	調	全	菌	病	理	球	の	の	力	力
ひ	み	こ	の																																													
予	養	ハツ	養																																													
防	生	チ	生																																													
病	活	キ	活																																													
菌	力	リ	力																																													
の																																																
は	が	い	ぜ																																													
予	ガ	快	健																																													
病	防	調	全																																													
菌	病	理	球																																													
の	の	力	力																																													