

日曜	こんだて名	主な食品とばらさき						調味料など 添加物	給食栄養価			
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			小学校	中学校		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(高)			
3月	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	709	752	
	主菜	うはな 卵の花ひじきコロッケ	おから	ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	大豆油 植物油	たんぱく質(g)	22.5	23.7	
	副菜	きりぼしだいこんたに 切干大根の炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 枝豆	こんにやく	片栗粉	脂質(g)	19.5	20.0	
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ		砂糖	大豆油	食塩相当量(g)	2.4	2.5
	その他	オレンジ	みそ			オレンジ			みりん 醤油 酒	かつおだし		

6 / 4 ~ 6 / 10 「歯と口の健康週間」

4火	主食・飲み物	コッパン	牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal)	644	699
	主菜	チキンナゲット(2コ)	鶏肉		にんにく	パン粉 小麦粉	菜種油 パーム油	醤油 食塩 胡椒	たんぱく質(g)	24.1	26.5
	副菜	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ ホールコーン			脂質(g)	24.5	25.7
	汁物	白いんげん豆のポタージュ	インゲン豆 白インゲン豆 赤インゲン豆	牛乳	厚ろれん草	玉ねぎ		バター	食塩相当量(g)	3.0	3.3
	その他	ミニようなしゼリー	ひよこ豆						野菜たっぷりドレッシング	酢 醤油	
5水	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	685	732
	主菜	いわしのかば焼き	いわし			砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん 酒	たんぱく質(g)	25.9	27.9
	副菜	ちくげんに 筑前煮	鶏肉		にんじん	れんこん たけのこ			脂質(g)	19.6	20.3
	汁物	たまごスープ	豆腐 卵	わかめ		れんこん たけのこ			食塩相当量(g)	2.2	2.3
	その他	オレンジ				こんにやく			酒 チキンブイオン	中華だし	
6木	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	673	715
	主菜	しゅうまい(2コ)	鶏肉 豚肉			小麦粉 片栗粉	砂糖	チキンブイオン	たんぱく質(g)	23.8	24.9
	副菜	れいめんふう 冷麺サラダ			にんじん	きゅうり もやし			脂質(g)	16.1	16.3
	汁物	たんたん風スープ	豚ひき肉 大豆	わかめ		きゅうり			食塩相当量(g)	2.8	3.0
	その他	さつまいもスティック	豆腐 みそ			玉ねぎ しめじ			酒 チキンブイオン	中華だし	
7金	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	715	757
	主菜	ゆーりんちゅう 油淋鶏	鶏肉			片栗粉 砂糖	大豆油	食塩 醤油 酢	たんぱく質(g)	25.2	26.2
	副菜	すきこんぶのサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ			脂質(g)	23.1	23.7
	汁物	こんさいじる 根菜汁	油揚げ	すき昆布		切干大根			食塩相当量(g)	2.3	2.4
	その他	ミニピーチゼリー				大根 ごぼう			青しそドレッシング	醤油	
10月	主食・飲み物	わかめごはん	牛乳		わかめ	米 砂糖		食塩	エネルギー(kcal)	695	737
	主菜	いわしの梅煮	いわし			砂糖		醤油	たんぱく質(g)	29.4	30.2
	副菜	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉 大豆		かぼちゃ	りんこん			脂質(g)	17.0	17.5
	汁物	なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	玉ねぎ しょうが			食塩相当量(g)	2.5	2.5
	その他	かみかみグミ(グレープ)	ゼラチン			なめこ 大根			煮干し粉だしパック	(いりこだし)	
11火	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	713	761
	主菜	ガバオライスの具	豚ひき肉		にんじん	小麦粉 片栗粉	大豆油	中華炒めだれ	たんぱく質(g)	28.0	29.4
	副菜	れんこんサラダ	豚レバー 大豆		にんじん	りんこん			脂質(g)	22.8	23.3
	汁物	ちゅうか 中華スープ	鶏肉団子		にんじん	玉ねぎ こんにやく			食塩相当量(g)	2.6	2.7
	その他	オレンジ	油揚げ			玉ねぎ しめじ			ハーブシーズニング	バジル	
12水	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	730	772
	主菜	さばのみそ煮	さば みそ			砂糖 片栗粉		醤油	たんぱく質(g)	30.4	31.5
	副菜	こもく 五目ひじき	さつま揚げ		にんじん	切干大根 枝豆			脂質(g)	23.2	23.7
	汁物	なまなま 生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	こんにやく			食塩相当量(g)	2.8	2.9
	その他	ミニトマト				キャベツ 大根			かつおだし	醤油	
13木	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	688	773
	主菜	はるま 春巻き	豚肉		にんじん	春雨 片栗粉	ショートニング	醤油 食塩	たんぱく質(g)	18.6	20.3
	副菜	ほうれんそうのナムル			にんじん	きゅうり もやし			脂質(g)	22.1	25.3
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉		にんじん	切干大根			食塩相当量(g)	2.2	2.3
	その他	オレンジ				玉ねぎ 大根			酢 醤油		
14金	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			エネルギー(kcal)	691	728
	主菜	おろしソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			砂糖 片栗粉		和風おろしソース	たんぱく質(g)	26.5	27.5
	副菜	すき昆布の炒め煮	さつま揚げ	すき昆布		枝豆 しじみ汁			脂質(g)	19.7	19.9
	汁物	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根			食塩相当量(g)	2.9	3.1
	その他	ミニレモンゼリー				長ねぎ			醤油 酒	みりん	

* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
 * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
 * 給食費納入期限は、6/26(水)です。よろしくお願ひいたします。
 * 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
 * 忘れずに納付をお願いします。

 お魚には骨があります。 ←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。

 給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを読み込んで、お答えください。6月31日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え ②

日 曜	こんだて名	主な食品とほたらき						調味料など 添加物	給食栄養価				
		血や肉・骨を作る 1群	2群	3群	からだの調子をよくする 4群	熱や力になる 5群	6群		小学校(高)	中学校			
17月	主食・飲み物	ごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	まつかぜや松風焼き	鶏ひき肉 卵みそ 豚ひき肉 おから			玉ねぎ 長ねぎ		砂糖	ごま	酒 醤油 みりん		エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.4	
	副菜	ひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根		砂糖		青しそドレッシング		松風焼きはおせち料理の一つです。表面にケシの実や白ごまなどで飾り、裏には何も施さないことから、「裏がない」というので、隠し事がなく、正直な様子を表しています。	
	汁物	野菜スープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根		じゃがいも		デキンプイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒			
	その他	オレンジ				オレンジ							
18火	主食・飲み物	きなこあげパン 牛乳	きなこ		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 グラニュー糖	大豆油 ショートニング	食塩			
	主菜	にくだんこ肉団子(2こ)	鶏肉			玉ねぎ		パン粉 砂糖	大豆油	食塩 醤油 酢 ケチャップ		エネルギー(kcal) 666 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 29.5 食塩相当量(g) 2.9	
	副菜	かぼちゃサラダ			かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ			ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒		揚げパンは、昭和30年頃から学校給食に登場していたそうです。残ったパンが固くなってしまふのを、おいしく食べられるように開発されたそうです。*今は残ったものを調理することはありません。	
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー にんにく		じゃがいも	オリーブオイル	デキンプイヨン ケチャップ トマトソース コンソメ 食塩 胡椒			
	その他	ミニぶどうゼリー				ぶどう果汁		砂糖					
19水	主食・飲み物	ごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	あんかけ豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ		砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉		醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素		エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.6	
	副菜	ゆずかき 柚子香和え			にんじん 厚うれん草	きゅうり もやし 切干大根 ゆず果汁				つゆ ゆずポン酢		あんかけでとろみをつけたり、ゆずやレモンなどの酸味を活かすことで、減塩にもつながります。また、だしのうま味を使うことも減塩の一つです。	
	汁物	だいこん大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 白菜 長ねぎ				煮干し粉だしパック(いりごだし)			
	その他	オレンジ				オレンジ							

食育の日「オムレツ」

20木	主食・飲み物	ごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	オムレツ	卵					砂糖 片栗粉	菜種油 大豆油	酢 食塩		エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 3.2	
	副菜	たくあん和え			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 切干大根				食塩		今日の食育の日は、「オムレツ」です。プレーンオムレツが基本となり、他の食材を追加して折られたんで食べるオムレツもよく食べられています。	
	汁物	チキンカレー	鶏肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく		じゃがいも	大豆油	コンソメ カレールウ 米粉カレールウ 中濃ソース カレーフレーク ケチャップ			
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁		砂糖					
21金	主食・飲み物	少なめごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	あぎょう 揚げ餃子(2こ)	豚ひき肉 大豆		にら	キャベツ にんにく しょうが		砂糖 小麦粉 もち米粉	大豆油 植物油	醤油 食塩 胡椒		エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.5	
	副菜	ナムル			わかめ にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根		砂糖	ごま油	酢 醤油		ラーメンが食べたい！との4月のアンケートより提供が決まりました。みなさんもぜひQRコードのアンケートに答えてみてくださいね。	
	汁物	みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく もやし 白菜 長ねぎ ホールコーン		ラーメン	大豆油(ごま)	みそラーメンスープ 醤油 中華だし			
	その他	オレンジ				オレンジ							
24月	主食・飲み物	ごはん ジョア(マスカット)			脱脂粉乳	マスカット果汁		茶 砂糖 水あめ					
	主菜	いわて純情メンチカツ	豚肉 牛肉			玉ねぎ(りんご)		小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	大豆油	食塩 ウスターソース		エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.2	
	副菜	なめたけ和え			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ 切干大根 えのき茸				つゆ 醤油 なめたけ		なめたけとは、2~3cmほどの幅に切ったえのき茸を、醤油やみりん、砂糖などと甘辛煮たものです。なめたけのねばねばも楽しみながら食べてみてくださいね。	
	汁物	ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根		じゃがいも		デキンプイヨン コンソメ 食塩 醤油 つゆ 胡椒			
	その他	オレンジ				オレンジ							
25火	主食・飲み物	少なめごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	豆腐 大豆 豚レバー みそ 豚ひき肉			しょうが にんにく 長ねぎ		砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	醤油 トウバンジャン 食塩 テンメンジャン		エネルギー(kcal) 641 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 2.3	
	その他	フルーツポンチ	豆乳			みかん缶 バイン缶 もも缶		砂糖				ちゃんぽんは、中華料理店の店主が、中国人留学生に安く栄養があるものを食べさせようとしたのが始まりとされています。	
	汁物	とうちゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ もやし 白菜		ちゃんぽん麺		デキンプイヨン 醤油 食塩 ちゃんぽんスープの素 胡椒 コンソメ			
	その他	オレンジ				オレンジ							
26水	主食・飲み物	ごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	しろみさかな 白身魚フライ	ホキ					小麦粉 パン粉 片栗粉	大豆油	食塩		エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 2.7	
	副菜	やさいのレモン和え			にんじん	白菜 きゅうり 切干大根 レモン果汁			サラダ油	つゆ		給食便り「さあ、食べべん」は皆さん見えていますか？減塩につながるからおポイントを紹介しています。レモンなど酸味のある食材を使うことも減塩につながります。	
	汁物	具だくさん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ いちじ			ごま油	かつお粉バック かつおだし 醤油 酒 みりん 食塩			
	その他	オレンジ				オレンジ							
27木	主食・飲み物	ごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	ほうきょう 揚げ餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが		パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油	食塩 醤油		エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 2.7	
	副菜	ちゅうかふう 中華風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油		大根は、日本書紀には「おほね」の名で記され、「おおね(大根)」になり、音読みで「だいこん」となったのが、名前の由来とされています。	
	汁物	まーぼー大根スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	大根 長ねぎ しょうが にんにく		砂糖 片栗粉	大豆油	中華だし トウバンジャン 醤油 テンメンジャン			
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果肉		砂糖					
28金	主食・飲み物	ごはん 牛乳			牛乳			茶					
	主菜	ささみフライ	鶏ささみ					パン粉 砂糖 片栗粉	植物油 大豆油	醤油 ケチャップ 食塩		エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.0	
	副菜	かいそう 海藻サラダ			わかめ 菜天	にんじん	きゅうり キャベツ		砂糖	青しそドレッシング 醤油 食塩		どさんこ汁には、バターが入っています。バターは、生乳などから作られたクリームをかきまぜ、固まったものです。マーガリンとは違うものです。	
	汁物	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜		じゃがいも	大豆油 バター	とうがらし(粉) 鶏がらだし かつおだし			
	その他	オレンジ				オレンジ							

食育の日にこんだて 令和6年度テーマ
ファイト！！パリオリンピック！！
毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和6年度のテーマは、『ファイト！！パリオリンピック！！』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。



＜オムレツ＞ 今月の料理は、オムレツです。ふんわりとやわらかい半円形もしくは木の葉形をしたオムレツの作り方は、フランスで確立したものです。フランス式のオムレツは、表面が滑らかで焦げ色のないクリーム色で、卵が固まる前の状態でかき混ぜて卵が底にくっつくことを防いでいます。また、空気を含ませることでふんわりとした食感になることが特徴です。具材を滑き卵に混ぜ込むのではなく、卵の真ん中に包むのもフランス式オムレツから広まった手法と言われています。

1ヶ月平均	682	715
エネルギー(kcal)	24.5	25.3
たんぱく質(g)	20.4	20.9
脂質(g)	2.6	2.6
食塩相当量(g)		