



給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中 その日、家で食べて頂きたい食品です
		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】			
		1群 【魚・肉・卵・豆・大豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
1日(水)	ごはん あじのさんが焼きたんこあんかけ 大豆のいそ煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	あじ、みそ ひじき みそ	にんじん にんじん、いんげん にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、ごぼう、たけのこ ごぼう、れんこん、こんにゃく、手ししいたけ	こめ 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	あぶら油 あぶら油	平安時代、元巨と6月一日に「餅」などのかたいものを食べ、健康と長寿をいのる「歯固め」という風習がありました。	681 875 卵 果物	
2日(木)	雑穀ごはん 佐助豚ビッグシュウマイ チンジャオロース えびともずくのスープ 牛乳	ぶたにく ぶたにく えび、木綿豆腐	ピーマン、パプリカ にんじん	たまねぎ たまねぎ、小次豆もやし、たけのこ にんにく、しょうが	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 小麦粉、でん粉、砂糖	あぶら油 あぶら油、ごま油	6月は「食育月間」です。わたしたちの体は、自分が食べたものでつくられます。健康に心豊かな生活を送るためにも大切なことです。	617 774 きのこ類 乳製品	
3日(金)	麦ごはん かみかみたこメンチ こんにゃく海草サラダ ポークビーンズ 歯と口の健康週間ナタデココモンゼリー 牛乳	たら(すり身)、たこ あおさ かいそう 海草	ブロッコリー にんじん	キャベツ、しょうが きゅうり、だいこん、コーン、こんにゃく	こめ、麦 パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖	あぶら油	歯と口の健康週間「にちなみ、一足早く今日から10日までの給食は、かむ回数を増やすことを意識した「歯と口の健康週間献立」です。	676 856 緑黄色野菜 芋類	
6日(月)	ごはん 鶏の照り焼き 大根ときびのそぼろ煮 小松菜のみそ汁 牛乳	とりにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ、だいこん、こんにゃく グリーンピース、しょうが もやし、ねぎ	こめ、砂糖 砂糖	あぶら油	食べ物が、体へ入るスタート地点となる「歯と口の健康」は、とても重要です。生つきあう自分の歯を大切にしましょう。	620 759 魚類 種実類	
7日(火)	わかめごはん 枝豆入り厚焼き玉子 筑前煮 ひき菜汁 牛乳	わかめ たまご とりにく あぶら油、みそ	わかめ にんじん、いんげん にんじん	えだまめ ごぼう、たけのこ、こんにゃく、手ししいたけ だいこん、ねぎ、えのきたけ	こめ、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	あぶら油 あぶら油	よくかむとよいこと①肥満予防 しっかりと噛むことで、脳が刺激されて満腹感を感じます。食べすぎを防ぎます。	619 777 緑黄色野菜 芋類	
8日(水)	雑穀ごはん 揚げぎょうざ(一人2個) 海鮮ビーフン炒め にらと豚肉のスープ カルシウムウエハース 牛乳	ぶたにく ぶたにく いか、えび ぶたにく	にら チンゲンサイ	キャベツ、にんにく、しょうが たまねぎ、小次豆もやし、たけのこ にんにく、しょうが はくさい、だいこん、きくらげ、ねぎ、しょうが	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 小麦粉、米粉	あぶら油 ごま油	だ液がよくでること、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。また、だ液が歯の表面をきれいにします。	705 845 豆製品 乳製品	
9日(木)	食パン・ブルーベリージャム 野菜グラタン ビーンズサラダ 根菜クラムチャウダー 牛乳	おから、豆乳 いんげん豆、ひよこ豆 あさり、みそ	にんじん、ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、パプリカ にんじん、いんげん	たまねぎ、コーン キャベツ たまねぎ、れんこん、マッシュルーム	食パン、ブルーベリージャム こめ、米粉、じゃがいも	あぶら油	④脳の働きが活発になる。 脳の血管や、神経が刺激され、活性化します。	656 892 小魚 海そう	
10日(金)	発芽玄米ごはん 鮭の塩焼き 里芋とたけのこの煮物 山菜とわかめのみそ汁 かみかみ大豆 牛乳	さけ 高野豆腐 厚揚げ、足沢みそ わかめ	にんじん にんじん	たけのこ、こんにゃく わらび、ふき、だいこん、手ししいたけ	こめ、発芽玄米 米、発芽玄米	砂糖	弥生時代、かみかみのある食事をしていた牟弥時。玄米ごはんや、里芋の煮物、わかめ汁や焼き魚、山菜などを食べていたそうです。	616 760 卵 種実類	
13日(月)	ごはん 焼きコロッケ きんぴらごぼう なめこ汁 牛乳	ぎゅうにく、牛肉 さつま揚げ 豆腐、みそ	にんじん、ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう、こんにゃく だいこん、なめこ、ねぎ	こめ じゃがいも、パン粉、でん粉、砂糖	あぶら油 ごま油、ごま油	今日のコロッケはオーブンで焼いた、焼きコロッケです。揚げたコロッケのように、サクッとした食感を楽しめましょう。	667 804 緑黄色野菜 果物	
14日(火)	麦ごはん 肉団子(一人2個) パンサンスー 茎わかめスープ 牛乳	とりにく とりにく くきわかめ	パプリカ、ピーマン にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく きゅうり、もやし たまねぎ、はくさい、手ししいたけ	こめ、麦 砂糖	あぶら油 ごま油	食物せんいが多く、腸内環境の改善に効果的なきのこ。カルシウムを骨に定着させるビタミンDも含んでいます。	570 701 豆製品 魚類	
15日(水)	雑穀ごはん 鶏の梅風味焼き 青菜のおひたし さつま汁 冷凍みかん 牛乳	とりにく とりにく かつおぶし ぶたにく、木綿豆腐 足沢みそ	こまつな にんじん	はくさい、梅肉 はくさい、もやし だいこん、しめじ、ねぎ みかん	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 砂糖	あぶら油	雑穀は二戸市の特産物です。地元食材に頼んでもらえるように、給食では雑穀ごはんや副菜など、ふんだんに使用しています。	667 840 卵 海そう	