



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表 (中学校)

2023年 6月分



ドリムランチ多賀城

多賀城地区教育委員会

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価														
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g													
1	木		わかめごはん	ツナ厚焼きたまご 海の幸サラダ 米粉ワンタンスープ 小魚入りアーモンド	わかめ ツナ たまご えび いか チーズ 豚肉 かたくちいわし	たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ メンマ	ご飯 米粉ワンタン ごま アーモンド 砂糖 サウザンアイランドドレッシング	834	36.6													
2	金		減塩パン (パンキャラメル)	ピレカツ (卓上ソース) 海藻サラダ 青大豆ポタージュ	豚肉 青つのもた 牛乳 赤つのもた 白きりんさい わかめ ちくわ 青大豆 ベーコン スキムミルク 卵	きゅうり にんじん たまねぎ	パン こめ油 ごま パン粉 青じそドレッシング でん粉 じゃがいも バター	860	34.2													
5	月	6月4日~10日 歯と口の健康週間																				
6	火	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>野菜 (大きめにカット)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり ・ごぼう ・空心菜 ・にんじん </div> <div style="text-align: center;"> <p>かみごたえのある食べ物</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>乾物を使う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乾燥大豆 ・かんぴょう ・こんぶ ・煮干し ・するめ </div> <div style="text-align: center;"> <p>シーフード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いか ・たこ ・貝類 ・あじの開き </div> </div>																				
7	水																					
8	木		むぎごはん	春巻 八宝菜 メロン	豚肉 いか 鶏肉	にんじん ほくさい きぬさや たまねぎ きくらげ しょうが しいたけ たけのこ メロン キャベツ	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	925	28.5													
9	金	給食お休み																				
12	月		豆乳食パン (メーブルジャム)	ハンバーグきのこソースかけ 三色ソテー スコッチブロス	ウインナー ベーコン ひよこまめ 鶏肉	マッシュルーム しいたけ とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ セロリー	パン 砂糖 バター 大麦 じゃがいも パン粉 ジャム	806	31.3													
13	火		ごはん	ほっけの照り焼き ごぼうサラダ 五目みそ汁	ほっけ ハム 豆腐 わかめ あさり 油揚げ みそ	ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング 砂糖	784	32.3													
14	水		むぎごはん	小籠包 (2個) もやしと胡瓜のメンマ和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚レバー みそ	もやし たけのこ きゅうり にんじん にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こめ油 小麦粉	925	34.2													
15	木	給食お休み																				
16	金	多中	ごはん	いわしの梅煮 四種野菜のナムル風 めんこいスープ ヨーグルト	いわし 昆布 豚肉 ヨーグルト	こまつな にんじん もやし とうもろこし キャベツ きくらげ にんにく うめ	ご飯 ごま油 ごま 米粉めん こめ油 砂糖	905	35.2													
19	月		ごはん	豚肉の生姜焼き ごま酢和え みそ米粉ワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉 油揚げ みそ	もやし にんじん きゅうり キャベツ ねぎ メンマ しょうが にんにく	ご飯 砂糖 米粉ワンタン こめ油 ゼリー ごま	884	32.1													
20	火		ココアパン	白身魚フライ (卓上ソース) マセドアンサラダ ABCスープ	ほき ハム 大豆 ベーコン	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー	パン こめ油 さつまいも マカロニ 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	923	31.6													
21	水		ごはん	鯖の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 沢煮梅 欖分ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ さばがし ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 こめ油	961	42.3													
22	木		むぎごはん	チーズオムレツ かみかみカレー フルーツポンチ	牛乳 チーズ たまご 豚肉 大豆 ひよこまめ スキムミルク	もも パイン みかん レモン れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 じゃがいも こめ油 カレールウ ゼリー 小麦粉	948	28.1													
23	金		豆乳食パン (いちごジャム)	ケチャップあん肉団子 (2個) フレンチサラダ キャラットポタージュ	牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 ベーコン スキムミルク 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	パン フレンチドレッシング こめ油 ジャム パン粉	877	29.9													
26	月		ごはん	お魚カツ 小松菜とちくわの和サラダ ピリ辛五目みそ汁	あじ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ すけそうだら	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	ご飯 こめ油 じゃがいも 和風ごまドレッシング ごま こんにやく パン粉	760	26.3													
27	火		むぎごはん	肉シューマイ (2個) アスパラガスのサラダ ピーンズスープ	豚肉 チーズ ベーコン	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり もやし きぬさや きくらげ ねぎ たまねぎ	ご飯 大麦 パン粉 でんぷん フレンチドレッシング 小麦粉 ピーンズ こめ油 ごま油	829	26.5													
28	水		バター ロールパン	豚肉のマスタード焼き マカロニサラダ チーズと卵のふわふわスープ	ハム ベーコン たまご チーズ 豚肉	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン マカロニ じゃがいも フレンチドレッシング パン粉 マヨネーズ	838	35.0													
29	木	東豊中	ごはん (お魚ふりかけ)	ナムル ピリ辛肉じゃが ヨーグルト	ハム 豚肉 ちくわ ヨーグルト かつおぶし	こまつな にんじん もやし たまねぎ さやいんげん	ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも 韓国ナムルドレッシング こんにやく こめ油 ごま	789	28.6													
30	金	東豊中	ごはん	さばのみそ煮 切干大根のカレー炒め ろーめん汁 冷凍みかん	さば 豚肉 油揚げ みそ	だいこん にんにく にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ みかん	ご飯 こんにやく こめ油 砂糖 温麺 じゃがいも 麩	826	27.3													
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					牛乳は毎日つきます。	都合により、献立が変更 になる場合があります。	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回当りの平均</td> <td>863kcal</td> <td>31.8g</td> <td>27.6g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>			月平均栄養量				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1回当りの平均	863kcal	31.8g	27.6g	3.3g
月平均栄養量																						
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																			
1回当りの平均	863kcal	31.8g	27.6g	3.3g																		

6月給食だより

今月の栄養目標 **健康な骨や歯をつくろう**

今月の
地場産品

キャベツ にんじん だいこん ほくさい なら こまつな ほうれんそう みぞ
●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

6月4日~10日 『歯と口の健康週間』

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べると、こんないいことがあります！



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと
思ってから、さらに10
回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

