



日曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか			
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
9	水	城南小1年 山王小1年 八幡小1年	ごはん はるまき チキンサラダ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	にんじん きゅうり たまねぎ もやし チンゲンツアイ ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん こめあぶら ビーフン ごまあぶら でんぷん はるまき こむぎ ばいせんごまドレッシング	662	23.1		
10	木	城南小1年 山王小1年 八幡小1年	よこかりまるパン ハンバーグのきのこソースかけ ごぼうサラダ スコッチブロス あめでとろデザート	ぶたにく ツナ とりにく ベーコン ひよこまめ	えのきたけ マッシュルーム しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう ごま じゃがいも おあむぎ ゼリー マヨネーズ フレンチドレッシング	663	26.5		
11	金	城南小1年 山王小1年 八幡小1年	ごはん いわしのうめに だいすいのそに ごもくみそしる	いわし さつまあげ だいす ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん ごまつな ごぼう ねぎ うめ ほうれんそう	ごはん ごんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ふ	663	28.1		
14	月	1年生は 導入給食 (詳細は下記)	ごはん ポークカレー フルーツポンチ まめいりござかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう だいす かたくちいわし	もち パイ みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ゼリー じゃがいも おあむぎ ゼリー さとう バター でんぷん	677	25.2		
15	火	1年生は 導入給食 (詳細は下記)	せわりコッペパン ウイナーのトマトソースかけ まめまめサラダ ABCスープ	ぎよにくソーセージ ウイナー あかいんげんまめ しろいんげんまめ いんげんまめ ひよこまめ チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン さとう わふうドレッシング マカロニ	623	24.3		
16	水		わかめごはん とりにく じゃがいものそばろに けんちんじる	わかめ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも ごんにやく さとう でんぷん こめあぶら さといも パンこ	637	26.8		
17	木		ごはん コーンしゅうまい(2こ) マーボーとうふ Feヨーグルト	ぎよにくすりみ とうふ ぶたにく だいす みそ ヨーグルト	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら	659	26.9		
18	金	城南小 八幡小	ミルクパン エビカツ フレンチサラダ ミートボールシチュー	エビ ハム とりにく ぶたにく だいす スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム トマト	パン でんぷん こめあぶら フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ パンこ	708	26.0		
21	月	山王小	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまつなごまおかかあえ じゃがいものみそしる	かつおぶし とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ごまつな にんじん もやし ねぎ だいこん しょうが	ごはん ごま さとう じゃがいも	598	23.9		
22	火		ごはん モンテンドー きりばしこんぶのもの からから汁	とりにく ごんぶ ぶたにく だいす とうふ みそ	たまねぎ トマト マッシュルーム フランス にんじん たけのこ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま ごんにやく でんぷん	632	30.6		
23	水		ココアパン ケチャップあんにくだんご(2こ) クリームチャウダー アセロラゼリー	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも こむぎ バター ゼリー パンこ	688	27.0		
24	木		ごはん さばのてりやき おぼろだしこんぶのゴダレあえ めんこいスープ	さば ツナ ぶたにく	きゅうり だいこん にんじん メンマ キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん こめめん こめあぶら ばいせんごまドレッシング	682	26.1		
25	金		ごはん にくみそ わかめしるどさか かいそうサラダ うーめんじる	ぶたにく レバー くきわかめ わかめ しるどさか ごんぶ あかとき ちくわ なると あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが きゅうり さやいんげん ねぎ しいたけ トマト	ごはん さとう でんぷん こめあぶら こま うーめん じゃがいも ふ あおじそドレッシング	640	26.0		
28	月		しよくパン (いちごジャム) ツナオムレツ うみのさちサラダ ミネストローネ	たまご ツナ えび いか ベーコン ひよこまめ チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト きゅうり	パン マカロニ こめあぶら ジャム サウザンアイランドドレッシング さとう	609	26.6		
29	火		しょう か の ひ							
30	水		ごはん ぶたにくのオニオンソースかけ わふうポテトサラダ あぶらぶのみそしる	ぶたにく チーズ とうふ ぎよにくソーセージ	レモン りんご たまねぎ にんにく にんじん えだまめ だいこん ごまつな ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶらぶ ばいせんごまドレッシング	661	26.5		

はしはまいにちわずれすにもってきましよう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
きまます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 4月給食だより

こんげつのえいようくきよう

たのしくなんでも食べよう

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。  
新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのこと  
と思います。今年度もみなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底  
し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。  
1年間よろしくお願いたします。



### 1年生導入給食

2日間実施します。

1年生が給食に慣れるように、食べやすい献立にしています。

月日	献立名	使用する主な食べもの
4/14 (月)	ごはん ポークカレー あめでとろデザート ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ スキムミルク にんじん たまねぎ にんにく じゃがいも カレー ゼリー バター
4/15 (火)	せわりコッペパン ウイナーのトマトソースかけ クレープ ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう ウイナー クレープ さとう

### 献立表のマークに注目!

#### カミカミメニュー

しっかりとちか食材を  
使った献立です。月に1度  
実施しています。



#### みんなで一緒に!

学期に多いアレルギーである  
「卵・乳・木の実類」を  
使用しない献立です。



#### 小骨に注意!

大きな骨が入っていることはあ  
りませんが、部位によっては小骨  
があることがあります。  
注意して食べましょう。



### 友好都市の郷土料理を味わおう

~多賀城市には3つの友好都市があります~  
●山形県天童市 ●福岡県太宰府市 ●奈良県奈良市  
友好都市を締結した月に「友好都市メニュー」を実施します。



5月の地産産品  
ほうれんそう・みそ  
献立表で□印がついている食材は多賀城市の  
地産産品を使う予定です。

	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	653kcal	26.2g	22.4g	2.5g

## 給食の決まり・食卓のきまりを守りましよう

給食の前に、 机の上を 片付けよう。	手をきれいに洗おう。	給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しよう。
協力して準備をしよう。	全員の給食がそろったら、 「いただきます」の あいさつをする	姿勢よく、持てる 食器は手に持って 食べよう。
食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べよう。	時間内に食べ終わる ようにしよう。	食器は大切に使う。

4月は天童市 ★モンテンドーレ  
サッカーチーム、モンテディオ山形の応援メニューとして天童市学校給食センターで  
作成した献立です。揚げた鶏肉に、ラ・フランス入りのソースをかけています。  
★からから汁  
山形県村山地方(天童市もきむ)の郷土料理です。蔵王温泉の名物料理で野菜がたく  
さん入った汁物です。みそ、酒かすが入り、学校給食風にアレンジしています。



日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん	メンチカツ(たくじょうソース)きのこのちゅうかいためかふうコンたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン とりにく	にんじん にんにく しめじ たくのこ パプリカ えだまめ まいたけ にまつ菇 とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら パンこ こむぎこ	665	25.4
2	金	こめこワカッパ	ぶたにくのマーマレードやきマカロニサラダパンクキンポタージュ	ぶたにく ハム しろいんげんまめベーコン きゅうりにゅう スキムミルク なまクリーム	きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン マーマレード さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こめあぶら	724	33.2
7	水	ごはん	さばのみそにキャベツのごまおかかあえまめふじる	さば かつおぶし あぶらあげ なたねみそ	キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも ふ	614	24.8
8	木	わかめごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけあぶらぶじやがグレープゼリー	わかめ ささかまぼこ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ふ こめにやく こめあぶら ゼリー	646	23.9
9	金	ミルクパン	チーズオムレツフレンチサラダポークビーンズ	たまご チーズ ハム ぶたにく だいす	キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん にんにく	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら さとう	688	27.7
12	月	ごはん	ハンバーグわふうきのごソースきりぼしだいこんのサラダじゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ とろろ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり だいこん にんじん	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごま じゃがいも	631	24.4
13	火	ごはん	ぶたどんおくすかけFeヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ しいたけ にんじん さやいんげん	ごはん さとう こめあぶら さといも ふ うーめん でんぶん	637	25.8
14	水	バターロールパン	ハムチーズフライまめまめサラダラビオリスープ	ソーセージ チーズ しろいんげんまめひよこまめ あかいんげんまめいんげんまめ きよにくソーセージベーコン とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく	パン パンこ こめあぶら わふうドレッシング こむぎこ オリーブあぶら	695	24.0
15	木	むぎごはん	シウワロンポウマーボー豆腐とうにゅうプリン	ぶたにく とうふ だいす レバー(みそ)	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん あおむぎ こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら とうにゅうプリン	736	25.6
16	金	ごはん	とりつくねひじきのカラフルいためとんじる	とりにく ひじき だいす あぶらあげ ベーコン ぶたにく とうふ (みそ)	たまねぎ パプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん パンこ こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも	700	30.7
19	月 城八幡小	こめこパン	チーズインハンバーグわかめあえワンタンスープ	とりにく チーズ わかめ かまぼこ ぶたにく	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん もやし ねぎ きくらげ メンマ	ごはん ワンタン わふうドレッシング	573	26.8
20	火 城八幡小	むぎごはん	ポークカレーさんしょくソテーオレンジ	ウインナー ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ にんにく オレンジ	ごはん あおむぎ バター じゃがいも カレールウ	696	25.8
21	水	ごはん	さばのてりやききりぼしだいこんのいためものうーめんじる	さば さつまあげ あぶらあげ なたねみそ	だいこん にんじん えだまめ さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく こめあぶら じゃがいも ふ うーめん さとう	646	23.8
22	木	ミルクパン	とりにくのレモンソースかけはなやさいサラダスコッチブロス	とりにく ハム ベーコン ひよこまめ	レモン プロックリー カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ	パン こめあぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも あおむぎ でんぶん	666	29.7
23	金	ごはん	ケチャップあんにくんだご(2こ)ゆかりあえはっとじる	ちくわ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい しいたけ たまねぎ ゆかり	ごはん こむぎこ パンこ	550	22.9
26	月 山王小	ごはん	イカメンチさといもとがんものそばろにひきなじる	すけそうたら いか がんもどき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ しょうが	ごはん パンこ こめあぶら さといも さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも	646	25.1
27	火 山王小	ココアパン	ミートボールシチューごぼうサラダアセロラミルクゼリー	ツナ ぶたにく とりにく だいす スキムミルク	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ マッシュルーム トマト	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら ゼリー	690	24.5
28	水	ごはん	ポークシウマイ(2こ)わかめとツナのサラダめんこいスープ	ぶたにく わかめ ツナ	とうもろこし きゅうり レモン メンマ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく	ごはん こむぎこ こめこ さとう こめあぶら フレンチドレッシング	593	23.4
29	木	ごはん(のりふりかけ)	いわしのうめによんしゅやさいのナムルふうあぶらぶのみそしる	いわし こんぶ とうふ (みそ) のり かつおぶし わかめ	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ えのきたけ うめ	ごはん こめあぶら ごま ふ	621	24.4
30	金	せんいパン(いちごジャム)	ハムチーズピカタパスタサラダウインナーとやさいのスープ	ハム チーズ たまご ツナ ウインナー	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ パセリ	パン スpaguetty マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ジャム	655	24.1

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 5月給食だより

ただいま、正しいマナーで食事をしよう

こまつな・にら・だいこん・みそ  
ごまつな・にら・だいこん・みそ  
献立表で□印がついている食材は多賀城市の  
地場産品を使用予定です。

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当りの平均	654 kcal	25.8g	22.1g
1日の平均	1962 kcal	77.4g	68.7g

### 意識していますか? 食事のマナー

#### やりがちなマナー違反

- × ひじをつく
- × 足をくむ
- × 食器を持たずに顔を近づけて食べる



#### 正しい姿勢



#### 食事中に気をつけたいこと



楽しい食事時間を過ごすためには、食事マナーが大切です。食事マナーは、一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事をするための「心づかい」です。一人ひとりが相手のことを考え、マナーを守り、楽しい給食時間を過ごしていきましょう。

#### はしの持ち方

はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をささむ。



#### おわんの持ち方

親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



かめどきは口を閉じて! クチャクチャと音を立てないで食べている途中で立ち歩いている人はいませんか?



日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月		ごはん	ほっけのてりやき きゅうりのメンマあえ けんちんじる	ほっけ とうふ あぶらあげ	きゅうり メンマ だいごんにんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん ごまあぶら ごま さとう さとう	532	24.5
3火	山王5.6年生	ごはん	はるまき ごますあえ マーボーとうふ	あぶらあげ とうふ ふたにく だいす みそ	もやし にんじん きゅうり ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら ごまぎこ	701	26.1
4水	どうにゅうしょくパン (X-ブルジャム)		トマトミートオムレツ マカロニサラダ やさいとウインナーのスープ	たまご とりにく ぎよにくソーセージ ウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ジャム	682	23.1
5木	山王2年生	ごはん	ドライカレー ★はるさめスープ クレープ	ふたにく だいす チーズ とりにく うずらたまご	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう こめあぶら はるさめ カレールウ クレープ	657	26.4
6金	八幡6年生	ごはん	ふたにくのオニオンソースかけ ひじきのカラフルいため ごもくみそ	ふたにく ひじき だいす あぶらあげ ベーコン とうふ わかめ みそ	レモン りんご たまねぎ パプリカ えだまめ にんじん ごぼう	ごはん さとう こんにやく こめあぶら じゃがいも ふ	660	27.3
9月	八幡6年生	ミルクパン	チーズいりチキンフライ (たくじょうソース) カミカミこんさいサラダ ポークハヤシチュー	チーズ とりにく ツナ ふたにく だいす	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが	パン こめあぶら わふうドレッシング じゃがいも ハヤシルウ さとう パンこ	759	27.6
10火	ごはん		ポークしゅうまい(2こ) ★はっぽうざい クレープゼリー	ふたにく あさり うずらたまご	にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら セリー こまぎこ	651	24.4
11水	ごはん		ぶたどん パスタサラダ ★じゃがもちじる	ふたにく ツナ あぶらあげ なるこ	たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん だいごんにん ねぎ	ごはん さとう こめあぶら スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも でんぶん ふ	715	25.8
12木	山王2年生	せかりコッペパン	スティックバーグマトソースかけ クラムチャウダー Feヨーグルト	とりにく ふたにく あさり ベーコン きゅうりゆづ なまクリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう じゃがいも バター	671	30.5
13金	山王3.4年生	ごはん	いわしのしょうがに みそきんぴら うーめんじる	いわし ふたにく だいす みそ なるこ あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ しょうが	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら うーめん じゃがいも ふ	628	25.8
16月	ごはん		せんだいみそメンチカツ かいそうサラダ あぶらふのみそ	ふたにく とりにく くわかめ しろうさか あかたさか こんぶ わかめ ちくわ とうふ 卵	きゅうり だいごんにん こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら ごま あおじそドレッシング ふ パンこ こまぎこ	624	23.1
17火	しよくパン (チョコクリーム)		チーズインハンバーグ キャベツとコーンのサラダ スコッチブロス	とりにく ベーコン ひよこめ チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン コーンクリームドレッシング じゃがいも おおむぎ チョコクリーム	667	23.3
18水	ごはん		あかうおのしおこうじやき ごもくまめ とんじる	あかうお だいす ちくわ ふたにく とうふ 卵	にんじん ごぼう えだまめ だいごんにん ねぎ ほくさい	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも	611	32.3
19木	城南3年生	ごはん (おかかりかけ)	あじつけにくだんご(2こ) ごぼうサラダ なめこたまごのスープ	ツナ とりにく たまご なるこ かつおぶし	ごぼう にんじん えだまめ なめこ きくらげ こまつな たまねぎ	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ごまあぶら でんぶん	610	23.9
20金	山王3.4年生 八幡小	バターロールパン	エビカツ ポークビーンズ ココアぎゅうにゅうのもと	エビ だいす ふたにく チーズ すけそうだら	たまねぎ にんじん パセリ	パン こめあぶら じゃがいも さとう ココアぎゅうにゅうのもと パンこ こまぎこ	691	26.8
23月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき じゃがいものそばろに めんこいみそスープ	ふたにく みそ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら こめこめん ごまあぶら	645	28.4
24火	わかめごはん		とりにくのたつたあげ きりぼしだいごんのサラダ とうふのみそ	わかめ とりにく かまぼこ とうふ みそ	きゅうり だいごんにん にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ふ でんぶん	628	26.0
25水	城南小	どうにゅうしょくパン (ブルーベリージャム)	ツナオムレツ スパゲティミートソース コーンスープ	たまご ツナ ふたにく ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト	パン オリーブあぶら スパゲティ こめあぶら ジャム	689	24.8
26木	ごはん		かみかみカレー わかめあえ ヨーグルト	わかめ ツナ ふたにく だいす ひよこめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン れんごんにん にんじん たまねぎ にんにく	ごはん さとう フレンチドレッシング じゃがいも パター カレールウ	712	25.7
27金	ごはん		おさかなカツ こまつなごまおかかあえ まめじる	あじ すけそうだら かつおぶし あぶらあげ なるこ	こまつな にんじん もやし だいごんにん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ふ パんこ こまぎこ	591	21.2
30月	チーズパン		ハンバーグのきのこソースかけ ポタージュミネストラ マンゴーアセロラゼリー	とりにく ふたにく ベーコン なまクリーム チーズ	マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ トマト	パン さとう じゃがいも こめあぶら マカロニ セリー	786	28.1

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 6月給食だより

こんげつのえいようちくひょう

よくかんでたべよう

今月の地場産品  
にんじん・ねぎ・だいごんにん  
にら・はくさい・みそ

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。

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	662kcal	25.9g	22.9g	2.7g

★気をつけて食べよう

一口で飲み込まずにハムスターのように  
少しずつ食べましょう。

【よくかむ】ことで得られる効果

- 体の動きをこめる
- 脳の発達を助ける
- 虫歯の予防する
- 食べ過ぎを防ぐ
- 栄養の吸収がよくなる

## 健康な体づくりはよくかむことから!

食事やゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。





日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7/1	火	ごはん	キャベツいりひらつくね はるさめサラダ ワントンスープ	とりにく ハム ふたにく	にんじん きゅうり きくらげ ちやし(ねぎ) キャベツ たけのこ しょうが	ごはん はるさめ ごま ちゅうかドレッシング ワンタン でんぶ	620	22.0
2	水 山王小6年	ごはん	ささかまのあまみそかけ きりぼしだいこんのサラダ ★えびどうふ ピーチゼリー	ささかまぼこ(みそ) かまぼこ とうふ えび うずらたまご	きゅうり だいこん(にんじん) しいたけ たけのこ しょうが にんにく えたまめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶ ゼリー	663	28.3
3	木 山王小6年	しよくパン (ミルククリーム)	トマトミートオムレツ マカロニサラダ やさいとウインナーのスープ	たまご とりにく ぎよにくソーセージ ウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ミルククリーム	703	22.8
4	金 山王小6年	ごはん	あかうおのあこうじやき ひじきのカラフルいため とんじる	あかうお ひじき だいす あぶらあげ ベーコン ふたにく とうふ(みそ)	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん(ねぎ) はくさい	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう じゃがいも	637	32.5
7	月	ごもくごはん	ほしがたメンチカツ(たくじょうソース) わかめあえ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	わかめ かまぼこ とりにく ふたにく あぶらあげ	どうもろこし きゅうり にんじん オクラ しいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん こんにやく ごまあぶら うーめん か じゃがいも ゼリー さとう でんぶ ぱんこ こむぎこ わふうドレッシング	860	29.3
8	火 城南小5年	ココアパン	ケチャップあんにくだんご(2こ) フレンチサラダ パンキンポターージュ	とりにく ハム しろいんげんまめ ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト	パン フレンチドレッシング ごまあぶら ぱんこ さとう でんぶ なたねあぶら	681	24.5
9	水 城南小5年	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら めんこいスープ アセロラミルクゼリー	だいす ふたにく	ごぼう にんじん たけのこ メンマ キャベツ どうもろこし ねぎ きくらげ にんにく しょうが	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう ごま こめあぶら こめこめん ゼリー	685	27.0
10	木 城南小5年 八幡小5年	むぎごはん	コーンしゅうまい(2こ) もやしときゅうりのメンマあえ マーボーどうふ	ぎよにくすりみ とうふ ふたにく だいす(みそ)	ちやし(メンマ) きゅうり にんじん(ねぎ) しょうが しいたけ にんにく たけのこ どうもろこし たまねぎ	ごはん あおむぎ ごまあぶら さとう でんぶ こめあぶら ぱんこ こむぎこ	672	27.0
11	金 八幡小5年	しよくパン (メープルジャム)	チーズインハンバーグ きのこペンネのソテー ジュリアンスープ	とりにく たまご チーズ ハム なまクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ だいこん パセリ トマト	パン オリブあぶら ペンネ ジャム ぱんこ さとう でんぶ こむぎこ	592	22.4
14	月	ごはん	しおこうじチキンカツ がいそうサラダ あぶらぶのみそじる	とりにく くきわかめ わかめ しろとさか こんぶ あかとさか ちくわ とうふ みそ	きゅうり だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら ごま あおむぎドレッシング こむぎこ ぱんこ	589	23.4
15	火	ごはん	なつやさいカレー フルーツパンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク きゅうりにゅう かたくりわし	もち(パイ) レモン にんじん (みそ) たまねぎ どうもろこし えだまめ トマト にんにく みかん	ごはん じゃがいも パター ゼリー アーモンド さとう ごま カレールウ	679	23.4
16	水	せりコッパン	チリドック ラビオリスープ りんごゼリー	ウインナー ふたにく ベーコン ひよこまめ とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ	パン こめあぶら さとう こむぎこ ぱんこ でんぶ オリブあぶら ゼリー	554	22.7
17	木	ごはん	さばのみそに わかめとツナのサラダ にくだんごとはるさめのスープ	さば みそ わかめ ツナ とりにく とうふ	どうもろこし きゅうり レモン にんじん はくさい ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	ごはん フレンチドレッシング さとう はるさめ ごまあぶら ぱんこ でんぶ	625	26.8
18	金 城南小 山王小	むぎごはん	ムーガパオ かふうたまごスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ ヨーグルト	パプリカ たまねぎ パセリ にんにく どうもろこし チンゲンサイ	ごはん あおむぎ こめあぶら さとう でんぶ	672	25.8

### 夏休み

8/25	月 城南小 山王小	ミルクパン	チーズいりチキンフライ(たくじょうソース) うみのさちサラダ ミートボールシチュー	とりにく チーズ ふたにく えび(いか) だいす スキムミルク	たまねぎ(にんじん) ブロッコリー トマト マッシュルーム	パン こめあぶら じゃがいも サウザンアイランドドレッシング ハヤシルウ さとう ぱんこ でんぶ	740	32.0
26	火	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) みそきんぴら ★じゃがもちじる	ぶたにく だいす(みそ) あぶらあげ なた	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぶ ぱんこ こむぎこ	626	22.7
27	水	ごはん	さばのてりやき もやしときゅうりのあえもの おくずかけ ★ブルー	さば あぶらあげ	ちやし(にんじん) きゅうり (なす) ごぼう しいたけ さやいんげん ブルーン	ごはん わふうごまドレッシング さとういも ふ うーめん でんぶ さとう	631	22.8
28	木	しよくパン (ブルーベリージャム)	メンチカツ(たくじょうソース) スパゲティミートソース スコッチブロス	ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト しょうが	パン こめあぶら こむぎこ オリブあぶら スパゲティ じゃがいも あおむぎ ジャム さとう でんぶ ぱんこ	668	25.0
29	金 八幡小	わかめごはん	あつやきたまご よんじゅうさいのナムルふう あぶらぶじゃが	わかめ たまご こんぶ ぶたにく	こまつな にんじん もやし どうもろこし(たまねぎ) しいたけ さやいんげん	ごはん こめあぶら ごま じゃがいも ふ こんにやく さとう こめあぶら でんぶ	649	24.8

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 7・8月給食だより

こんげつ(今月)のえいようもくひょう(栄養目標)  
あつ(暑い) ます(暑い) しょくじ(食事) を  
暑さに負けない食事しよう

にんじ(今月)の地産品  
たまねぎ(たまねぎ) になす(なす) みそ(みそ)

品名	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	660kcal	25.5g	21.3g	2.7g

## 暑い夏でも元気に食べよう!!

もう少しで夏休みに入ります。休みに入っても、朝昼夕の食事をきちんと食べて、元気に過ごしてほしいところですが、暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって、冷たくのごしのよいものばかり食べていると栄養が偏り、夏バテになってしまいます。そこで、夏バテを防ぐポイントを紹介します。

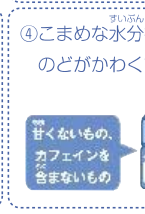


①朝食をしっかりと食べる  
暑くて食欲がなくても、朝ごはんは食べるようにしましょう。ごはんやパンなどの主食と、おかずをセットで食べることを意識してください。

④こまめな水分補給をする  
のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料水には、糖分が多いので、むし歯や肥満の原因になります。普段の水分補給は、水やお茶を飲みましょう。

②冷たいものをとりすぎない  
冷たいものとりすぎは、おなかをこわす原因にもなります。食欲が落ちてしまい、体調不良や夏バテの原因にもなります。冷たいアイスや飲み物は、ほどほどにしましょう。

③十分に睡眠をとる  
疲れている時や睡眠不足の時は、体調をくずしやすくなります。少なくとも8時間の睡眠をとれるよう、夜更かししないで早めに布団に入り、寝るようにしましょう。





たがもん

多賀城市学校給食センター

日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月		ごはん (あかかぶりかけ)	イカメンチ きりぼしこんぶのにも まめふじる	すけそうたら いか こんぶ ふたにく だいす あぶらあげ なると かつおふし のり	にんじん たけのこ えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ふ でんぶん パンこ こむぎこ	619	24.7
2 火		ココアパン	チーズインハンバーグ パスタサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく チーズ ツナ ベーコン たまご	きゅうり にんじん たまねぎ トマト パセリ	パン スpaguetty マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	696	24.9
3 水		むぎごはん	ドライカレー ★はるさめスープ れいとうパン	ふたにく だいす チーズ とりにく うすらたまご	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ バイナップル	ごはん おおむぎ さとう こめあぶら はるさめ カレーうどん	621	28.0
4 木		ごはん	いわしのしょうがに ナムル ★じゃがもちじる	いわし かまぼこ あぶらあげ なると	しょうが ごまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま かんくナムルドレッシング さとう じゃがいも でんぶん ふ	589	23.0
5 金	城南小6年	せかりコッパン	スティックバーグトマトソースかけ わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	とりにく ふたにく わかめ ツナ あさり ベーコン きゅうりにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも パター	658	29.7
8 月	城南小6年	ごはん	チキンみそかつ ひじきのカラフルいため ごもくみそじる	とりにく ひじき だいす あぶらあげ ベーコン とうふ	パプリカ えだまめ じゃがもち にんじん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら にんじん しいたけ さとう じゃがいも ふ	648	26.4
9 火	八幡小1,2年	ごはん	ケチャップあんにくだんご(2こ) きりぼしだいこんとツナのごまドレあえ ごめごワンタンスープ	とりにく ツナ ふたにく	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ もやし ねぎ メンマ	ごはん パンこ ほいせんごまドレッシング ごめごワンタン	603	22.5
10 水		どうにゅうしょくひん (いちごジャム)	ぶたにくのきのこソースかけ ポトフ アセロラゼリー	ぶたにく フランクフルト	マッシュルーム しいたけ キャベツ だいこん にんじん	パン さとう じゃがいも ゼリー ジャム	716	27.0
11 木		ごはん	さばのみそに もやしときゅうりのメンマあえ おくすかけ	さば みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん しいたけ しいたけ なす さやいんげん	ごはん こめあぶら ごま さとう ふ うーめん でんぶん さとう	607	24.1
12 金		むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ) カミカミごんざいサラダ ★えびどうぶ	ぶたにく ツナ とうふ えび うすらたまご	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ	ごはん おおむぎ ごむぎこ わふうドレッシング こめあぶら さとう でんぶん	699	30.2
16 火		バターロールパン	スコッチエッグ(たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ ABCスープ	たまご とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	658	24.5
17 水	城南小4年 八幡小3,4年	ごはん	さばのてりやき ごまつなごぼうのごまあえ あぶらぶのみそじる	さば かつおぶし とうふ	ごまつな にんじん ごぼう もやし しいたけ ねぎ えのきたけ	ごはん ごま さとう ふ	625	23.2
18 木		ごはん (わかめふりかけ)	とりつくね さつまいもとコーンのサラダ めんこいスープ	とりにく きまにくソーセージ ぶたにく わかめ のり	えだまめ とうもろこし メンマ にんじん たまねぎ ねぎ もやし にんにく	ごはん パンこ さつまいも マヨネーズ こめごめん こめあぶら	705	26.0
19 金	城南小2年	ミルクパン	しろはなまめコロッケ(たくじょうソース) ポークピーンズ ヨーグルト	しろはなまめ だいす ふたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	パン こめあぶら パンこ じゃがいも さとう	722	28.4
22 月		むぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ メープルピーンズ	くきわかめ わかめ しろとさか あかとさか こんぶ ちくわ ぶたにく ひよこごまめ スキムミルク きゅうりにゅう だいす	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ごま あおしそドレッシング じゃがいも パター メープルシロップ カレーうどん	656	25.0
24 水		ごはん	ぶたにくのしょうがやき みそきんぴら うーめんじる	ぶたにく だいす みそ なると	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま こめあぶら うーめん じゃがいも ふ	668	28.1
25 木		ココアパン	メンチカツ はなやさいサラダ ラビオリスープ	とりにく ハム ベーコン	ブロックリー カリフラワー たまねぎ にんじん だいこん しめじ とうもろこし パセリ	パン こめあぶら パンこ フレンチドレッシング ごむぎこ	699	25.4
26 金		ごはん	ツナあつやきたまご きりぼしだいこんのいためもの みそワンタンスープ	たまご ツナ さつまあげ ぶたにく みそ	だいこん にんじん さやいんげん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん こんにやく さとう こめあぶら ワンタン	618	25.3
29 月		わかめごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マロニーサラダ いもにじる	わかめ ささかまぼこ ハム ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん きゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぶん マロニー ごま さといも ちゅうかドレッシング こめあぶら	588	26.1
30 火	山王小2年	せんいパン (ブルーベリージャム)	エビカツ ミネストローネ フルーツポンチ	えび ベーコン ひよこごまめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ なす さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト もも バイロン レモン	パン でんぶん パンこ こめあぶら マカロニ ゼリー ジャム	664	23.7

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 9月給食だより

こんげつのえいようもくひょう  
ちょうしよく  
朝食をしっかりとべよう

今月の地場産品  
ねぎ・ごまつな・なす・みそ  
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。

	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	653kcal	25.8g	22.0g	2.7g

3つの  
あさ  
朝ごはんスイッチON

朝から元気に活動するためには、朝ごはんを食べることはとても大切です。朝ごはんを食べることによってエネルギーが行きわたり、体が目を覚まし、活動しやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、活気あふれる1日をスタートしましょう！

おいしく朝ごはんを  
食べるために

あたまの  
スイッチ  
ON  
脳は眠っている間も常に活動しています。炭水化物で脳のエネルギーを補給しましょう。

からだの  
スイッチ  
ON  
寝ている間、体温は低下しています。午前中から眠かったりあくびをしたり…。体温を上げて体を自覚めさせましょう。

おなかの  
スイッチ  
ON  
食べ物がお腹に送られると腸が刺激されて大腸が動き始めます。(胃・大腸反射)朝ごはんを食べて排便を促しましょう。

- ☑ 朝ごはんを食べる時間が持てるよう早寝早起きの習慣をつけましょう。
- ☑ 寝る2時間前までは、夕食を食べ終わりましょう。
- ☑ 家族の人と一緒に食べましょう。





日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか			
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつちやからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	ごはん	あじつけにくだんご(2こ) わかめあえ はつとじる	わかめ かまぼこ とりにく あぶらあげ	どうもろこし きゅうり <b>【にんじん】</b> ねぎ だいこん はくさい しいたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも パンこ でんぷん さとう わふうドレッシング	587	24.5		
2	木 山王小5年	わかめごはん	あかうおのしおこうじやき さといもとがんとものそばに ☆じゃがいもとちじる おつきみゼリー	わかめ あかうお なると がんとちじり ぶたにく あぶらあげ	えだまめ にんじん だいこん <b>【ねぎ】</b> しょうが	ごはん さといも こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん ふ ゼリー	637	26.6		
3	金 山王小5年	せむりコッパパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) キャベツとコーンのサラダ あきあじシチュー	ウインナー とりにく きゅうにゅう チーズ スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン さつまいも コーンクリームドレッシング こめあぶら	664	26.6		
6	月 山王小5年	ごはん	あさかなカツ きりぼしだいこんとツナのごまだしあえ ☆はるさめスープ	あじ すけそうらだ ツナ とりにく うずらたまご どうにゅう	きゅうり だいこん <b>【ねぎ】</b> にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごまドレッシング さとう はるさめ パンこ こむぎこ でんぷん	628	25.6		
7	火 城南小1年 山王小1年	ごはん	ぶたにくのカレーやき だいすのいそに じゃがいもとごまつなのみそしる こさかないりアーモンド	ぶたにく さつまあげ だいす ひじきとうが <b>【ねぎ】</b> ヨーグルト かたにちいわ	にんじん こまつな <b>【ねぎ】</b> えのきたけ にんにく しょうが	ごはん ごんにやく さとう こめあぶら じゃがいも アーモンド さとう ごま	679	28.6		
8	水 山王小3年	せんいパン (ブルーベリージャム)	チーズインハンバーグ わかめとツナのサラダ ABCスープ	とりにく たまご チーズ わかめ ツナ ベーコン	どうもろこし きゅうり レモン にんじん <b>【キャベツ】</b> マッシュルーム たまねぎ パセリ トマト	パン さとう パンこ フレンチドレッシング マカロニ ジャム こむぎこ	585	22.4		
9	木 山王小4年	ごはん	にくしゅうまい(2こ) マーボーどうふ ヨーグルト	どうふ ぶたにく だいす <b>【ねぎ】</b> ヨーグルト	にんじん ねぎ <b>【ねぎ】</b> しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら こめあぶら パンこ こむぎこ	708	29.7		
10	金 城南小 八幡小	むぎごはん	にくみそ はるさめサラダ かふうコーンたまごスープ	ぶたにく ひよこまめ レバー <b>【ねぎ】</b> たまご ベーコン	にんじん しょうが きゅうり きくらげ <b>【たまご】</b> どうもろこし トマト たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ さとう でんぷん こめあぶら はるさめ こまつな こめあぶら ちゅうかドレッシング	683	25.1		
15	水	きゅう しょう やす 給 食 お 休 み								
16	木	ごはん	とりつくね ブロッコリーのチーズおかかあえ まめふじる	とりにく かつおぶし チーズ あぶらあげ なると さばぶし	ブロッコリー にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも ふ パンこ でんぷん さとう はつがげんまい こまつな	606	24.6		
17	金	ごはん	ユーリンチー	もやしときゅうりのメンマあえ ピーフンスープ	とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま ピーファン でんぷん	579	25.6	
20	月	こめこ フオカッチャ	チーズオムレツ パンネとツナのガーリックソテー かぼちゃのクリームスープ	たまご ツナ ベーコン きゅうにゅう チーズ スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん かぼちゃ	パン ベンネ こむぎこ オリブあぶら でんぷん こめあぶら	648	26.4		
21	火	ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゅやさいのナムルふう けんちんじる	ぶたにく ごんが どうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ もやし どうもろこし だいこん ごぼう しょうが	ごはん こめあぶら ごま さといも	618	24.5		
22	水 八幡小	ごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんのいためも じゃがいものみそしる	いわし さつまあげ わかめ どうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ さいやいんげん こまつな うめ	ごはん ごんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん	585	25.0		
23	木 城南小 山王小	バターロールパン	しろみさかなフライ(たくじょうソース) かいそうサラダ ミートボールシチュー	ホキ くきわかめ わかめ しろとさか ごんが あかとさか ちくわ とりにく だいす スキムミルク	きゅうり たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	パン こめあぶら ごま さとう あおじろドレッシング じゃがいも ハヤシルー こむぎこ パンこ でんぷん	721	28.2		
24	金	ごはん	ハンバーグわふうきのごソース カミカミこんざきサラダ どうふのみそしる Feヨーグルト	ぶたにく とりにく ツナ どうふ わかめ <b>【ねぎ】</b> ヨーグルト	マッシュルーム しいたけ ごぼう きゅうり ねぎ にんじん <b>【ほうれんそう】</b> えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら しょうが じゃがいも	691	26.9		
27	月 八幡小	ごはん	かぼちゃひきにくフライ ☆えびどうふ ピーチゼリー	どうふ えび ぶたにく うずらたまご	かぼちゃ にんじん しいたけ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ	ごはん こめあぶら でんぷん パンこ しょうが さとう ゼリー こむぎこ	694	26.3		
28	火	ココアパン	ツナオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ	たまご ツナ ハム ぶたにく だいす チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しろいんげん にんにく トマト	パン じゃがいも さとう フレンチドレッシング こめあぶら だいすあぶら でんぷん	666	26.7		
29	水	ごはん	ほっけのてりやき ごちもきんぴら めんこいスープ	ほっけ だいす ぶたにく	ごぼう にんじん メンマ たけのこ キャベツ ねぎ どうもろこし きくらげ にんにく	ごはん ごんにやく ごま こめあぶら さとう ごまあぶら こめこめん	592	28.0		
30	木	むぎごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ パンブキンパバロア	ハム ごんが かつおぶし ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ バター やさいいっぱいわふうドレッシング じゃがいも カレールウ パンブキンパバロア	700	24.1		
31	金	ミルクパン	エビカツ(たくじょうソース) ごぼうサラダ スコッチブロス	エビ ツナ とりにく ベーコン ひよこまめ たら	ごぼう にんじん パセリ えだまめ たまねぎ	パン こめあぶら ごま マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング おおむぎ でんぷん パンこ こむぎこ	677	26.9		

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 10月給食だより

こんげつえいようもくひょう  
しっかり食べて運動しよう

今月の地産品  
にんじん・ねぎ・キャベツ・にら  
こまつな・ほうれんそう・みそ

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	647kcal	26.1g	21.4g	2.6g

あき た うんどう  
スポーツの秋! しっかり食べて運動しよう!!

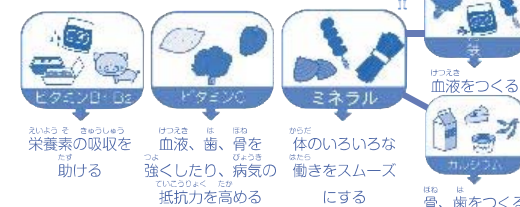
成長期は、栄養をしっかりととり、適度な運動をすることで、丈夫なからだを作ることができます。

どのような食事をとればよいか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!

運動をするからといって、特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。朝食を抜かずに、3食をしっかり食べることを心がけましょう。

あどく  
不足しがちなビタミン類やミネラルを  
意識してとろう!



## 秋を楽しむお月見の行事

ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にある日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

今年(しほつね)の十五夜は10月6日です。  
お月見を楽しみましょう。





日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか			
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
4	火 城南小	ごはん	あつやきたまご きのこのちゅうかいため みそごめこワンタンスープ まめいりござかな	たまご ふたにく だし たたくいわし	にんにく しめじ パブリカ えだまめ まいたけ たまねぎ メンマ しょうが	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごま こめこワンタン	642	29.4		
5	水 山王小	ごはん	ぶたにくのみそやき かいそうサラダ ☆じゃがもちじる	ぶたにく みそ くきわかめ わかめ しろうさか こんぶ あかどさか えび あぶらあげ なるど	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま あおじろドレッシング じゃがいも でんぶん ぶ	599	26.0		
6	木	バターロールパン	トマトミートオムレツ マカロニサラダ コンソープ	たまご とりにく ぎよにくソーセージ ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク チーズ なまクリーム	きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こめあぶら	735	24.0		
7	金 山王小5年生	ごはん	ドライカレー ビーフンスープ クレープ	ぶたにく だし チーズ	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく しいたけ	ごはん こめあぶら カレールウ ビーフン ごまあぶら クレープ	681	26.0		
10	月	きゅう しょう やす 給 食 お 休 み								
11	火	ごもくごはん	いわしのみそに ごますあえ きのこごたまごのスープ	いわし みそ あぶらあげ とりにく たまご なるど	もやし にんじん きゅうり しめじ きくらげ ごぼう たけのこ	ごはん さとう ごま こめあぶら でんぶん	763	30.8		
12	水 八幡小	せかりコッパン	スティックバートマトソース クラムチャウダー いちごヨーグルト	とりにく ふたにく あさり ベーコン きゅうりにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも バター パンこ さとう	704	32.0		
13	木 山王小5年生	ごはん	しんりんどりのたつたあげ わかめとツナのサラダ うーめんじる	とりにく わかめ ツナ なるど あぶらあげ	とうもろこし きゅうり レモン にんにく さやいんげん	ごはん こめあぶら さとう フレンチドレッシング うーめん じゃがいも ぶ でんぶん	594	23.7		
14	金 城南小	ごはん	あじつけにくだんご(2こ) ナムル とんじる	かまぼこ とりにく ふたにく とうふ	ごまつな もやし ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ	ごはん ごま パンこ かんごくナムルドレッシング さとう じゃがいも こめあぶら	597	25.4		
17	月	ミルクパン	ハムチーズフライ ミートボールシチュー グレーゼリ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とりにく チーズ だし スキムミルク	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	パン こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ コーヒーぎゅうにゅうのもと ゼリー パンこ こむぎこ	789	27.0		
18	火	わかめごはん	ツナあつやきたまご はるさめサラダ にくじゃが	わかめ たまご ハム ふたにく ちくわ ツナ	にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん はるさめ ごま ちゅうかドレッシング じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら	653	25.5		
19	水	ごはん	とびうめえチキン がめに まめふじる	とりにく あぶらあげ なるど	うめ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん	ごはん こめあぶら さとう こんにやく こめあぶら じゃがいも ぶ でんぶん	664	26.1		
20	木	せかりコッパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ あおだいずのポターージュ	ウインナー ツナ ベーコン スキムミルク きゅうりにゅう あおだいず	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ こめあぶら	714	28.4		
21	金	きゅう しょう やす 給 食 お 休 み								
25	火	むぎごはん	ミニはるまき わかめあえ マーボーとうふ	わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく だし	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん こめあぶら こむぎこ わふうドレッシング	702	25.5		
26	水	とうにゅうよくパン (フルベリージャム)	チーズインハンバーグ さんしょくソテー ABC スープ	とりにく ウインナー ベーコン チーズ	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン バター マカロニ ジャム パンこ	639	24.8		
27	木	こだいまいりごはん	たがじょうみそカレー きゅうりのメンマあえ Feヨーグルト	ぶたにく ひよこめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり メンマ たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし にんにく	ごはん こだいまいり ごまあぶら ごま じゃがいも こめあぶら カレールウ	694	24.8		
28	金	ごはん	ほっけのてりやき マセドアンサラダ だいこんとあさりのみそじる	ほっけ ハム だし とうふ あさり	えだまめ ほうれんそう	ごはん さつまいも マヨネーズ じゃがいも	619	31.3		

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 11月給食だより

こんげつのえいようもくひょう  
バランスのよいしょくじをしよう

今月の地場産品  
にんじん ねぎ だいこん いら  
ごまつな ほうれんそう はくさい みぎ

	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	674 kcal	27.0g	22.2g	2.8g

## 給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です!

**主菜**

魚、肉、卵、大豆製品など、おもにたんぱく質を多く使った

**牛乳**

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

**主食**

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

**副菜・汁物**

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

## 11月は「多賀城市食育推進月間」です!

～給食の地産地消についてご紹介します～

多賀城市の学校給食には、地域農家のみなさんや業者の方と連携し、地場産物(多賀城市産・宮城県産の食材)を積極的に取り入れています。特に10・11月は、「食材王国みやぎ地産地消月間」のため、普段よりも多くの地場産物を使用しています。地場産物を使用することは、新鮮でおいしいだけでなく、輸送によるCO2を削減し、自然環境を守ることへもつながります。食材を購入する時は、地場産物を選んでおいしく食べましょう。

**主食**

ごはん…多賀城市産の「ひとめぼれ1等米」(原則として環境保全米)を提供しています。

パン…国産小麦100%の小麦粉で作られています。  
(北海道産ゆめちから50% 宮城県産夏黄金40% 宮城県産シラネコムギ10%)

**おかず**

多賀城市内で生産された野菜やみそ、合わせて11種類を取り入れています。

多賀城市産の食材

にんじん ねぎ キャベツ だいこん いら 小松菜 ほうれん草 白菜 なす 玉ねぎ みそ



日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月		チョコレートパン	ハムピカタ スパゲティミートソース スコッチブロス	ハム たまご ぶたにく とりにく ベーコン ひよこめ	にんにく たまねぎ パセリ トマト	パン チョコレート さとう オリーブあぶら おおむぎ スパゲティ じゃがいも	655	24.3
2 火		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ☆はつぽうさい みかんゼリー	ぶたにく あさり うすらたまご	たまねぎ にんじん しいたけ ほうき	ごはん こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー パンこ	636	24.7
3 水		ごはん	とりにくのてりやきソースかけ わふうポテトサラダ ひきな汁	とりにく きよにくソーセージ チーズ とろろ あぶらあげ みそ	たまねぎ えだまめ だいこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ ばいせんごまドレッシング	628	23.5
4 木		せんいパン (りんごジャム)	トマトミートオムレツ キャベツとコーンのサラダ スイートポテトポタージュ	たまご とりにく ベーコン しろいんげんまめ きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とろもろこし パセリ	パン さつまいも こめあぶら ジャム たまねぎドレッシング ホワイトルウ	686	22.3
5 金		ごはん	おさかなカツ きのこのちゅうかいため めんこいスープ	あじ すけそうだら ぶたにく	たまねぎ にんにく しめじ しいたけ パプリカ えだまめ メンマ キャベツ とうもろこし きくらげ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら でんぶん こめこめん さとう	616	26.0
8 月		ごはん	さけのしおやき ごぼうサラダ とんじる	さけ ツナ ぶたにく とろろ	ごぼう にんにく えだまめ だいこん	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら	628	31.6
9 火		バターロールパン	チーズインハンバーグ パンネとツナのガーリックソテー しおこうじりやさいスープ	とりにく チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ にんにく マッシュルーム ブロッコリー	パン パンネ オリーブあぶら じゃがいも パンこ	628	23.9
10 水		ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゅうさいのナムルふう ☆パイタンはるさめスープ	ぶたにく こんぶ とりにく うすらたまご かまぼこ	ごまつな もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん こめあぶら ごま はるさめ パンこ	640	27.5
11 木		ごはん	いわしのうめに みそきんぴら まめふじる	いわし ぶたにく だいず みそ あぶらあげ なるこ	うめ ごぼう だいこん	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも ぶ	610	26.8
12 金		ミルクパン	エビカツ わかめとツナのサラダ ポトフ かちチーズ	えび わかめ ツナ フランクフルト ぶたにく チーズ	とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん にんじん	パン パンこ こむぎこ こめあぶら フレンチドレッシング じゃがいも	703	25.6
15 月		ごはん	あじつけにくだんご (2こ) じゃがいものそばろに みそワタンスープ	とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ えだまめ もやし しいたけ しょうが にんにく	ごはん パンこ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら ワタんご こめあぶら	656	27.8
16 火		むぎごはん (おさかなぶりかけ)	あつやきたまご ひじきのカラフルいため ごもくみそ汁	のり さばぶし たまご ひじき だいず あぶらあげ ベーコン とろろ	パプリカ えだまめ ほうれんそう にんにく ごぼう	ごはん ごま さとう おおむぎ こんにやく こめあぶら じゃがいも ぶ でんぶん	646	25.0
17 水		せかりコッパン	ウィンナーのトマトソースかけ マセドアンサラダ ジュリアンスープ	ウィンナー ハム ベーコン だいず	えだまめ キャベツ たまねぎ パセリ	パン さとう さつまいも マヨネーズ	621	24.4
18 木		ごはん	ビーフシチュー クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ハム きゅうりにく ひよこめ スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん マカロニ じゃがいも イタリアンドレッシング さとう ブラウNLウ ちめあぶら ケーキ	726	24.1
19 金		ごはん	さばのあまねぎソースかけ かいそうサラダ ☆かぼちゃいりじゃがもちる	さば くわがめ わかめ あかとさか しろうさか こんぶ ちくわ あぶらあげ なるこ	ねぎ きゅうり だいこん かぼちゃ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも あおじそドレッシング ぶ	656	23.4
22 月		ココアパン	とりにくのレモンペッパーやき さんしょくソテー たまごスープ	とりにく ウィンナー たまご	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう	パン バター でんぶん オリーブあぶら	631	32.3
23 火		給食お休み						

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。 ぎゅうにゅうはまいにちつきます。 都合により献立が変更になる場合があります。

## 12月給食だより

このげつえいようもくひょう  
むくま しょうじ  
寒さに負けない食事をしよう

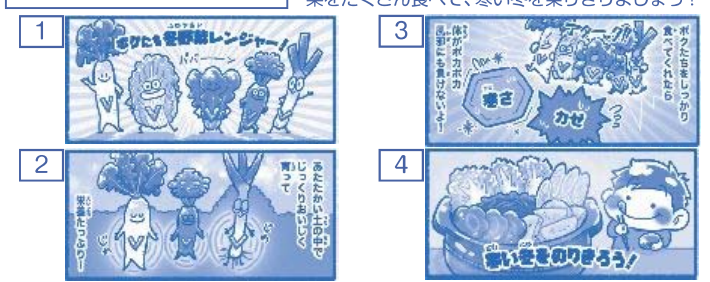
今月の地場産品  
にんじん ねぎ キャベツ だいこん  
ごまつな ほうれんそう はくさい みそ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	648kcal	26.1g	22.7g	2.7g

寒くなり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。これらを予防するために、日常の手洗いやうがいに加え、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけましょう。

冬野菜には、かぜなどの予防に効果のあるビタミンが含まれています。うちでも学校でも冬野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗りきりましょう！

### ふゆさい 冬野菜レンジャー参上



冬至は、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日を境に、太陽の出ている時間が少しずつ長くなっていきます。昔は、冬至は運氣が下がり、体も弱ると考えられていました。そこで、冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすることで、かぜなどの病気にかからないよう「無病息災」を願ったとされています。19日の給食は、冬至にちなんだメニューです。



たがもん

多賀城市学校給食センター

日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 木	城南小	むぎごはん	にくみそ こまつなごまおかかあえ はっとうじる	ふたにく ひよこまめ レバー みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ さばぶし	にんじん ひーまん しょうが ごまつな もやし ねぎ だいこん しいたけ たまねぎ トマト にんにく	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごま こむぎこ	681	29.7
9 金		せんいパン (ブルーベリー)	トマトミートオムレツ フレンチサラダ コンソープ	たまご ハム ベーコン スキムミルク チーズ きゅうりにゅう なまクリーム とりにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ どうもろこし マッシュルーム トマト	パン フレンチドレッシング こめあぶら ジャム でんぶん	664	23.2
12 月		せい じんの ひ						
13 火		ごはん	あかうおのしおこうじやき じゃがいものそばろに あぶらぶのみそじる	あかうお ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら か	583	27.6
14 水		ごはん	とりにく レモンソースかけ よんしゅやさいのナムルふう うーめんじる	とりにく ごんが なると あぶらあげ	レモン ごまつな にんじん もやし どうもろこし しいたけ さいいんげん ねぎ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう こめあぶら ごま うーめん じゃがいも ぶ	623	25.7
15 木		せんいパン (パテチョコレート)	ケチャップあんにくだんご(2こ) カミカミこんさいサラダ スコッチブロス	ツナ とりにく ベーコン ひよこまめ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン わふうドレッシング じゃがいも おおむぎ パンこ でんぶん さとう パテチョコレート	603	22.7
16 金		むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボーどうふ Fe ヨーグルト	ささかまほご とうふ ふたにく だいす ねぎ ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ にら しいたけ にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら	676	29.2
19 月		ごはん	いわしのうめに ごますあえ にくだんごはるさめのスープ	いわし あぶらあげ とりにく	もやし にんじん きゅうり はくさい ねぎ たけのこ とうめ きくらげ たまねぎ しょうが	ごはん さとう ごま はるさめ こめあぶら パンこ でんぶん	570	25.2
20 火		せりゃん	ウインナー(たくじょうケチャップ) クラムチャウダー グレーゼリー	ウインナー あさり ベーコン きゅうりにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	パン じゃがいも パター ゼリー	690	26.7
21 水		ごはん	ポークしゅうまい(2こ) きのこのちゅうかいため ワンタンスープ	ふたにく	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ もやし ねぎ はくさい たまねぎ しょうが	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ワンタン パンこ こむぎこ	616	26.3
22 木		ごはん	ほっけのてりやき わかめあえ にくじゃが	ほっけ わかめ かまぼこ ふたにく ちくわ	どうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ さいいんげん	ごはん わふうドレッシング じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら	623	29.5
23 金		バターロールパン	チーズインハンバーグ さんじょうサラダ ココアきゅうりにゅうのもと	ウインナー ベーコン とりにく チーズ	どうもろこし えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん パセリ	パン パター パンこ さとう ココアきゅうりにゅうのもと でんぶん こむぎこ	642	24.0
26 月	↑ 学校給食週間 ↓	ごはん	◎ふたにくのしょうがやき ◎かいそうサラダ レモンソース こざかないアーモンド	ふたにく くきわかめ わかめ あかとさか ごんが しるさか ちくわ かたうちいわし	きゅうり にんじん たけのこ ごまつな ねぎ しいたけ しょうが	ごはん ごま ビーフン あおしドレッシング ごめあぶら ごまあぶら さとう アーモンド	607	27.2
27 火		◎わかめごはん	おさかなカツ ◎もやしときゅうりのメンマあえ ◎とんじる	わかめ ふたにく とうふ あじ すけそうだら とうにゅう	もやし メンマ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん こめあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	613	25.4
28 水		◎メロンパン	チーズオムレツ ◎スパゲティミートソース やさいとウインナーのスープ	たまご ふたにく ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん はくさい しょうが トマト	パン オリーブあぶら さとう スパゲティ じゃがいも でんぶん	764	24.6
29 木		ごはん	◎とりにくのたつたあげ ブロッコリーのチーズあかあえ ☆じゃがもちるし ◎クレープ	とりにく かつおぶし チーズ あぶらあげ なると さばぶし	ブロッコリー にんじん もやし だいこん ねぎ しょうが	ごはん こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん か クレープ さとう	742	29.2
30 金		むぎごはん	◎ポークカレー ◎フルーツポンチ とっとチーズ	ふたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう かたうちいわし チーズ	もも パイン レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも パター カールル アーモンド さとう ごま	699	24.3

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

きゅうりにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 1月給食だより

こんげつえいようもくひょう  
感謝の気持ちを持って食べよう

今月の地場産品  
にんじん ねぎ キャベツ  
だいこん はくさい こまつな みそ

	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	650 kcal	26.3g	20.5g	2.7g

### 感謝して食べましょう

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

**命への感謝「いただきます」**  
動物や植物の命をいただくことで、自然のめぐみや私たちの命をつないでくれています。大切な食べ物に、感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

**よく味わって食べよう**  
好き嫌いなしなくてよく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。食事のマナーを守り、みんなが気持ちよく食べられるように心がけましょう。

1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

### 日本の学校給食のあゆみ

**学校給食の始まり**  
おにぎり 焼き茶 漬物 (明治22年ごろ)

**支援物資による学校給食の再開**  
コッパン・ミルク クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ (昭和25~30年ごろ)

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食  
支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦などを使った給食

**バラエティー豊かな献立内容に**  
ごはん・みそ汁 ヤムニョムチキン マカロニサラダ (現在)

現在は、地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食になっています。

**人への感謝「ごちそうさま」**  
他人へおもてなしをする時、材料をそろえて準備はしますが、そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはいままでの「ごちそうさま」です。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。

**思いやりの気持ちで 後片づけをしましょう**  
食事の配膳や後片づけなど、そのどちらも作った人への感謝の気持ちを持ちたいものです。特に、後片づけは、食器を洗ったりする人のことも考えて、決められた方法で片づけるように心がけましょう。

今年度も小学校6年生のみなさんからのリクエストメニューを献立に取り入れられました。西部コースでは、26日から30日の献立で◎印が付いているメニューがリクエストです。みなさんで楽しみながら食べてください。



たがもん

多賀城市学校給食センター

日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月		ココアパン	ぶたにくのマーメイドやき ツナポテトサラダ ABCスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン マーメイド さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	700	27.5
3火		ごはん	とりつくね よんしゅやさいのナムルふう やかもちじる	こんぶ とりにく かまぼこ	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん パンこ	606	23.4
4水		ごはん	さかなのたつたあげ ならのっぺに にゅうめん	かれい とりにく なまあげ あぶらあげ なたと みそ	だいこん にんじん しいたけ さいいんげん たまねぎ こまつな	ごはん こめあぶら さといち こんにやく さとう うーめん でんぶん	645	23.4
5木		バターロールパン	フランクフルト低くじょうチャップ) カミカミごはんさいサラダ はくさいのクリームシチュー	フランクフルト ツナ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ なまクリーム	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ	パン わふうドレッシング じゃがいも こめあぶら	698	30.5
6金		ごはん	さばのみそに わふうポテトサラダ けんちんじる	さば ハム チーズ とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも さとう はいせんごまだレッシング マヨネーズ さといち	626	24.8
9月		むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ) マーボーとうふ アセロラゼリー	とうふ ぶたにく だいす	にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ゼリー こむぎこ	704	27.2
10火		どうにゅうしょくパン (メープルジャム)	ハムチーズピカタ チキンサラダ ポークビーンズ	ハム チーズ とりにく だいす ぶたにく たまご	にんじん きゅうり たまねぎ トマト さいいんげん にんにく	パン フレンチドレッシング じゃがいも さとう こめあぶら ジャム	664	30.5
12木	城南小	ごはん	ハンバーグ(たくじょうチャップ) さんしょくソテー とんじる グレーゼリー	とりにく ウィンナー ぶたにく とうふ	たまねぎ とうもろこし えだまめ だいこん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん パター じゃがいも こめあぶら ゼリー	711	29.3
13金		わかめごはん	ごもくあつやきたまご マカロニサラダ こめごコンタンスープ	わかめ たまご ぎよくにゅうさーぜ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん もやし ねぎ メンマ	ごはん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こめごコンタン	646	22.7
16月		こめごフォカッチャ (チョコクリーム)	ハムチーズフライ かいそうサラダ ふゆやさいのポトフ	チーズ ハム くきわかめ しろ とさか あかとさか こんぶ わかめ ちくわ フランクフルト ぶたにく ひよこまめ	きゅうり はくさい だいこん にんじん プロッコリー	パン こめあぶら ごま パンこ あおじそドレッシング じゃがいも チョコクリーム	722	27.4
17火		ごはん	いわしのしょうがに きりぼしこんぶのもの あぶらぶのみそじる	いわし こんぶ ぶたにく だいす とうふ みそ	にんじん たけのこ だいこん にら しょうが	ごはん こめあぶら さとう ごま ふ	600	26.4
18水	八幡小	ごはん	しるはなまめコロッケ(たくじょうソース) はっぼうさい Feヨーグルト	しるはなまめ ぶたにく あさり うすたまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ たまねぎ もやし しょうが たけのこ	ごはん じゃがいも パンこ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	703	26.7
19木		しよくパン (いちごジャム)	ぶたにくのオニオンソースかけ わかめとツナのサラダ ミネストローネ	ぶたにく わかめ ツナ ひよこまめ ベーコン チーズ	レモン りんご たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム トマト さいいんげん	パン さとう こめあぶら フレンチドレッシング マカロニ ジャム	646	27.2
20金		ごはん (あさかゆかけ)	ささかまのあまからたれかけ じゃがいものそばろに はっとうじる	ささかまぼこ ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら ごま	614	29.0
24火		ごはん	はるまき パンパンジーサラダ はるさめスープ	とりにく うすたまご	きゅうり もやし とうもろこし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま はるさめ パンパンジードレッシング	663	26.3
25水		チーズパン	キッシュふうたまごやき パンネとウィンナーのガーリックソテー スコッチブロス	たまご チーズ ウィンナー とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ しめじ	パン オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ	656	25.5
26木		むぎごはん	ポークカレー アロエいりフルーツヨーグルト まめいりこごかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト だいす かたくりいわし	アロエ バイン もも にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも パター カレールー ごま	697	26.4
27金		ごはん	さばのてりやき ちやしときゅうりのメソあえ じゃがもちじる	さば あぶらあげ なたと	もやし メンマ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん ふ	633	22.5

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 2月給食だより

こんげつのおいようもくひょう

みやぎけんやたがじょうしの  
じばさんぶつやきょうどりょうをしよう

ねぎ・にんじん・こまつな  
きゃべつ・みそ

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	663 kcal	26.5g	22.6g	2.7g



たがじょうし  
多賀城市

### 伊達政宗と「宮城の食文化」

食通であったともいわれる伊達政宗公は、宮城県の食文化にも多大な影響を残しました。政宗公が、藩の財源として米作を発展させるため、県北の大崎耕土などの河川流域に広がる湿地を水田として整備したことが、宮城が米どころとなった所以です。

さらに、宮城県を代表する郷土料理「ずんだ餅」や「はらこ飯」にも政宗公ゆかりのエピソードが言い伝えられているといわれています。

### 多賀城の新しい郷土料理「やかもち鍋」とは？

多賀城にゆかりのある歌人「大伴家持」と「おもち」をかけて名付けました。

<特徴>

- ①和歌に使う短冊のように野菜を切りそろえます。
- ②奈良の都の味、白だし醤油で味付けします。
- ③多賀城市産の古代米のおもちを加えます。

2月3日の給食では、「やかもち汁」にアレンジして提供します。古代米のおもちのかわりに、給食で人気の「じゃがもち」を入れていきます。

翌日4日には、多賀城市の友好都市である奈良市の郷土料理「にゅうめん」がです。東西の味を食べくらべてみましょう！

お知らせ

八幡小6年生が食育の授業で考えた献立を実施します。  
12日(木)6年1組3班・19日(木)6年2組6班

古代米も  
11月の給食に  
登場!

給食で使う  
多賀城市産の食材



にんじん きゃべつ にら ほうれん草 なす  
ねぎ だいこん 小松菜 白菜 玉ねぎ みそ



日 曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月		ココアパン	あじつけにくだんご(2こ) クラムチャウダー りんごゼリー	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン パンこ さとう じゃがいも ホワイトルウ パター セリー	670	27.4
3火		ごはん	あげぎょうざ わかめあえ マーボー豆腐	とりにく ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ だいず みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん しいたけ しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら こむぎこ こめあぶら わふうドレッシング さとう でんぶん	684	26.9
4水		ごはん (おかかりかけ)	さわらのしおこじやき じゃがいもをほぼに うーめんじる	のり かつおぶし さわら ぶたにく なたと あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら うーめん ふ	604	27.7
5木		せわりコッパパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) マカロニサラダ ジュリアンスープ	ウインナー ぎよにくソーセージ ベーコン	きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん パセリ	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング	647	21.6
6金		ごはん	かつおカツ きりぼしだいこんのいためもの とんじる	かつお さつまあげ ぶたにく とうふ だいず	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こぼろ さやいんげん ねぎ はくさい	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	648	26.5
9月		ごはん	ぶたにくのかんこくふうみやき ナムル ☆はるさめスープ	ぶたにく かまぼこ とりにく うずらたまご	こまつな もやし にんじん ねぎ だいのこ しいたけ りんご	ごはん ごま ごまあぶら かंकくナムルドレッシング さとう はるさめ	602	26.5
10火		せんいパン (りんごジャム)	しるみさかなフライ(たくじょうソース) ツナポテトサラダ ラビオリスープ	すけそうたら ツナ ベーコン ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん しめじ とうもろこし パセリ	パン パンこ でんぶん こめあぶら じゃがいも マヨネーズ ジャム こむぎこ	678	25.1
11水		ごはん	ポークカレー かいそうサラダ Feヨーグルト	くきわかめ わかめ あかとさか しろとさか こんぶ ちくわ ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ごま あおじそドレッシング じゃがいも パター カレールウ	660	25.4
12木		ごはん	さばのてりやき だいずのいそに めんこいみそスープ	さば さつまあげ だいず ひき ぶたにく	にんじん もやし はくさい ねぎ にんにく	ごはん こんにやく さとう こめあぶら こめこめん ごまあぶら	662	26.8
13金		こめこフォカッチャ	しおこじチキンカツ はるさめサラダ コンスープ おいわいデザート	とりにく ハム ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム いちご	パン パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ たまねぎドレッシング ホワイトルウ ゼリー	699	29.5
16月		ごはん	ぶたにくのみそやき カミカミこんさいサラダ ☆じゃがもちじる	ぶたにく ツナ みそ あぶらあげ なたと	こぼろ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん わふうドレッシング じゃがいも でんぶん ふ	637	22.4
17火		わかめごはん	あまくちたまごやき あぶらぶじゃが グレープゼリー	わかめ たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも ふ こんにやく さとう こめあぶら ゼリー	734	23.8
18水		きゅうしょく 給食お休み						
19木	城南小6年 山王小6年 八幡小	ごはん	さんまのかんろに ひじきのカラフルいため じゃがいもとこまつなのみそじる	さんま ひじき だいず あぶらあげ ベーコン とうふ だいず	パプリカ えだまめ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう こんにやく こめあぶら じゃがいも	663	25.1
20金		しゅん 春 分 の 日						
23月	城南小6年 山王小 八幡小	ごはん	チキンナゲット(2こ) キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー	とりにく だいず スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら コーンクリームドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	705	24.5

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 3月給食だより

こんげつつえいようもくひょう  
いちねんかん はんせい  
一年間の反省をしよう

この月の地場産品  
にんじん ねぎ みそ

	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	664 kcal	25.7g	22.9g	2.6g

きゅうしょくじかん 給食時間を振り返りましょう!

今年度も残りわずかとなり、日に日に春を感じるようになってきました。3月は、まとめの時期です。この一年間の給食時間を振り返ると、4月の頃と比べて「できるようになったこと」が増えたのではないのでしょうか。一年間の給食時間のまとめと反省をし、来年度の食生活につなげましょう。

01

給食の前に手をきれいに洗うことができた

02

協力して給食の準備をすることができた

03

心をこめて食事のあいさつをすることができた

04

はしを正しく使うことができた

05

よくかんで食べるすることができた

06

栄養バランスを考えることができた

07

多賀城市の地場産物を知ることができた

08

きちんと後片付けをすることができた

おめでとう 卒業おめでとうございます!

春休みも心がけましょう!  
「早寝・早起き・朝ごはん」

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
4月からの新生活、不安や緊張もあると思いますが、楽しいこともたくさん待っています。春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、元気に入学式を迎えてください。  
今回は中学校の食育の時間に、みなさんに会えるのを楽しみにしています。  
1年生から5年生のみなさんも、元気に新年度を迎えましょう!

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。	朝の光を感じるとリズムを促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。