



日	曜	休みの学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
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 だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん ごまあぶら ごま さといも 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 マーボー豆腐	あぶらあげ とうふ ぶたにく だいす みそ	もやし にんじん きゅうり ねぎ にんにく しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん ごめあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら こむぎこ	701	26.1
4	水		とうにゅうしょくパン (メーブルジャム)	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	ぶたにく 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	ごはん さとう ごめあぶら 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	ぶたにくのオニオンソースかけ ひじきのカラフルいため ごもくみそしる	ぶたにく 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 にんにく パプリカ えだまめ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにゃく ごめあぶら 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) カミカミごはんさいサラダ ポークハヤシチュー	チーズ とりにく ツナ ぶたにく 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 ごめあぶら 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) ★はっぼうさい グレープゼリー	ぶたにく あさり うすらたまご	にんじん はくさい チンゲンツアイ 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 ごめあぶら ごまあぶら ゼリー こむぎこ	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	ぶたにく ツナ あぶらあげ なると	たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう ごめあぶら 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	せわりコッパン	スティックバーグトマトソースかけ クラムチャウダー Fe ヨーグルト	とりにく ぶたにく あさり ベーコン きゅうにゅう 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 ぶたにく だいす みそ なると 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 こんにゃく ごめあぶら 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 あぶらふのみそしる	ぶたにく とりにく くきわかめ しろうとさか あかとさか こんぶ わかめ 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 ごめあぶら ごま あおじそドレッシング ふ パンこ こむぎこ	624	23.1
17	火		しょくパン (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 ひよこまめ 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 ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ ほくさい	ごはん こんにゃく さとう ごめあぶら じゃがいも	611	32.3
19	木	城南3年生	ごはん (あかかぶりかけ)	あじつけにくだんご (2こ) ごぼうサラダ なめことたまごのスープ	ツナ とりにく たまご なると 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 ぶたにく チーズ すけそうだら	たまねぎ にんじん パセリ	パン ごめあぶら じゃがいも さとう ココアぎゅうにゅうのもと パンこ こむぎこ	691	26.8
23	月		ごはん	ぶたにくのしょうがやき じゃがいものそぼろに めんこいみそスープ	ぶたにく 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 こんにゃく さとう でんぶん ごめあぶら ごめこめん 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 きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	わかめ とりにく かまぼこ とうふ みそ	きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん ごめあぶら さとう ごまあぶら ごま ふ でんぶん	628	26.0
25	水	城南小	と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 ぶたにく 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 ごめあぶら 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 ぶたにく だいす ひよこまめ 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 れんこん 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 バター カレールウ	712	25.7
27	金		ごはん	おさかなカツ こまつなのごまおかかあえ まめふじる	あじ すけそうだら かつおぶし あぶらあげ なると	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん ごめあぶら さとう ごま じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	591	21.2
30	月		チーズパン	ハンバーグのきのこソースかけ ポターージュミネストラ マンゴーアセロラゼリー	とりにく ぶたにく 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 ごめあぶら マカロニ ゼリー	786	28.1

はしはまいにちわす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もくひょう
よくかんでたべよう

今月の地場産品
にんじん・ねぎ・だいこん
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回当たりの平均	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

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



健康な体づくりはよくかむことから!

食事を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。食べるとき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。