



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 多賀城小1年生 天真小1年生 東小1年生	おこまりまるパン	ハンバーグのきのこソースかけ おほうサラダ スコッチオース おめでどうデザート	ぶたにく とりにく ツナ 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 えだまめ たまねぎ パセリ	パン さとう ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも おあむゼリー	663	26.5		
10	木 多賀城小1年生 天真小1年生 東小1年生	ごはん	いわしのうめ だいたいのそに ごもみそしる	いわし さつまあげ だいず ひじき ふたにく とろろ 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 こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ぶ	663	28.1		
11	金 多賀城小1年生 天真小1年生 東小1年生	ごはん	ポークカレー フルーツポンチ まめいりごさかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりゆう だいず かたくいわし	もち パイン 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 カレーウ さとう ごま でんぶん パター	677	25.2		
14	月 1年生は 導入給食 (詳細は下記)	せわりコッパン	ウイン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 ウインナー あひんぐんまめ しるインぐんまめ インぐんまめ 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		
15	火 1年生は 導入給食 (詳細は下記)	ごはん	にくみそ かいそうサラダ うーめんじい	ぶたにく みそ ごんぶ あかときか しろときか くきわかめ わかめ ちくわ など あぶらあげ	にんじん ビーマン しょうが きゅうり さやいんげん ねぎ しいたけ たまねぎ トマト	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごま 青じそドレッシング うーめん じゃがいも ぶ	651	26.2		
16	水	ごはん	コーンしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 Feヨーグルト	ぎよにくすりみ とろろ ぶたにく だいず みそ ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ いら しょうが にんにく たけのこ とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら こむぎこ	659	26.9		
17	木	ミルクパン	しろみぎかなライ(たくじょうソース) はなやさいサラダ チーズとたまごのふわふわスープ	ホキ ハム ベーコン たまご チーズ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ	パン こめあぶら パンこ こむぎこ フレンチドレッシング でんぶん	648	25.3		
18	金 多賀城小	ごはん	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 だいず スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム トマト	ごはん 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 でんぶん パンこ	694	23.8		
21	月 天真小	ごはん	モンテンドー きりぼしごんぶのもの からから汁	とりにく ごんぶ ぶたにく だいず とろろ みそ	たまねぎ トマト マッシュルーム ラフランス にんじん たけのこ えだまめ ごぼう (だいごん) ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま こんにやく でんぶん	632	30.6		
22	火	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 アセロゼリー	とりにく あさり ベーコン きゅうりゆう 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 パター ゼリー こむぎこ	688	27.0		
23	水	ごはん	さばのてりやき きりぼしだいひんとツサのゴマドレ めんこいスープ	さば ツナ ぶたにく	きゅうり だいごん 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 ばいせんごまドレッシング こめこめん こめあぶら	682	26.1		
24	木	わかめごはん	とりつくね 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 とろろ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ だいごん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら さといも パンこ でんぶん	637	26.8		
25	金	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 サウザンアイランドドレッシング マカロニ こめあぶら ジャム さとう	609	26.6		
28	月	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 とろろ 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 だいごん とまつな ねぎ えのきたけ (ほうれんそう)	ごはん さとう じゃがいも ばいせんごまドレッシング マヨネーズ あぶらぶ	662	26.6		
29	火	しょう 昭 和 の 日								
30	水	ごはん	メンチカツ(たくじょうソース) きのこのちゅうがいため かぶ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 たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ ごまつな キャベツ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん こめあぶら パンこ こむぎこ	670	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
きづきます。

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

こんげつえいようもくひょう

たのしくなんでも食べよう

今月の地産品

ほうれんそう・だいごん・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	657kcal	26.3g	22.7g	2.6g

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)	せわりコッパン ウインナーのトマトソースかけ おめでどうデザート きゅうりゆう	パン きゅうりゆう ウインナー ゼリー さとう
4/15 (火)	ごはん にくみそ クラブ きゅうりゆう	ごはん きゅうりゆう ぶたにく みそ ビーマン たまねぎ しょうが にんじん トマト こめあぶら クレップ さとう でんぶん

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
●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。



給食の決まり・食卓のきまりを守りましょう

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、もてる 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。	食器は大切にしよう。

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、酒がすが入り、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	こめごフォカッチャ	ぶたにくのマーマレードやき マカロニサラダ パンブキンポターージュ	ぶたにく ハム しろいんげんまめ ベーコン きゅうにゅう 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
2	金	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 なると みそ	キャベツ だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも ふ	614	24.8
7	水	わかめごはん	ささかまのしょうがししょうゆかけ あぶらぶじゃが グレープゼリー	ささかまほこ ぶたにく わかめ	しょうが しいたけ 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 さいごんにやく こめあぶら ゼリー	646	23.9
8	木	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 たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	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	699	26.2
9	金	ごはん	ハンバーグわふうきのソース きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそじる	とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ 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 ねぎ	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
12	月	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 だいこん 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
13	火	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 きよじこソーセージ 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
14	水	むぎごはん	ショウロンポウ 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	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ しんじゆ にんにく だれのこ	ごはん おおむぎ 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
15	木	ごはん	とりつくね ひじきのカラフルいため	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	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 ほうさい	ごはん パンこ ごんにやく こめあぶら さとう じゃがいも	700	30.7
16	金	せりゃこッペパン	ウィンナーのトマトソースかけ ツナポテトサラダ はるキャベツスープ	ウィンナー ツナ とりにく ベーコン	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	667	26.9
19	多 天 真 小	ごはん	チーズインハンバーグ わかめあえ ワンドンスープ	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	595	22.7
20	多 天 真 小	むぎごはん	ポークカレー さんしょくソテー オレンジ	ウィンナー ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう	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 おおむぎ バター じゃがいも カレールウ	696	25.8
21	水	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 ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ	パン でんぶん こめあぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも おおむぎ	666	29.7
22	木	ごはん	ケチャップあんにくんだんご(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 とうぼう ほうさい しいたけ たまねぎ ゆかり	ごはん こむぎこ パンこ	550	22.9
23	金	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 にんじん 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
26	月 東 小	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 ウィンナーとやさいのスープ	ハム チーズ たまご ツナ ウィンナー	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 スパゲッティ 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
27	火 天 真 小	ごはん	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	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 ハヤシルウ こめあぶら ゼリー	670	21.8
28	水	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 あぶらぶのみそじる	いわし こんぶ とうふ わかめ のり かつおぶし	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 つめ	ごはん こめあぶら ごま ふ	621	24.4
29	木	ココアパン	しおこうじチキンカツ わかめとツナのサラダ ABCスープ	とりにく わかめ ツナ ベーコン	とうもろこし きゅうり レモン にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン こめあぶら さとう フレンチドレッシング マカロニ こむぎこ	643	27.3
30	金	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 こめあぶら ごま さといも	520	22.7

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

き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

正しいマナーで食事をしよう

にら・だいこん・みそ

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	651 kcal	25.6g	22.3g
1ヶ月の平均	19530 kcal	768g	669g

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

はしの持ち方

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。

はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をささむ。

食事中に気をつけたいこと

- × 食べ物を口に入れたまましゃべっていませんか?
- × 周りの人がいやな気持ちになるような話をするのはやめよう。
- × かめときは口を閉じて! クチャクチャと音を立てないで食べよう。
- × 食べている途中で立ち歩いている人はいませんか?

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。



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
2月		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 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 ごまご	697	26.1
3火	どうにゅうしょく/パン (メープルジャム)	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 きよかにソーセージ 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	
4水	多小5年生	ごはん	★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 こめあぶら はるさめ カレールウ クレープ	657	26.4
5木	多小5年生	ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ パンパンジーサラダ ごもくみそしる	ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	レモン りんご たまねぎ にんにく きゅうり もやし とうもろこし ごまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごま フレンチドレッシング じゃがいも ぶ	625	27.5
6金	多小5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) カミカミこごさいサラダ ポークハヤシシチュー	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 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
9月		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ★はっぼうさい グレーゼリー	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 ごまご	651	24.4
10火		ごはん	ぶたどん バナナサラダ ★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 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 ぶ	742	27.6
11水	せわりコッパパン	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	
12木	天真小	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 ぶ	628	25.8
13金		ごはん	せんだいまそメンチカツ かいそうサラダ あぶらぶのみそしる	ぶたにく とりにく くきわかめ しるさか あかとさか ごんぶ わかめ ちくわ とうふ みそ	きゅうり だいこん ごまつな 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 ぶ パンこ ごまご	615	23.1
16月	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 あおむぎ チョコクリーム	667	23.3	
17火	ごはん	あかうおのおころうじやき 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 ねぎ	にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ はくさい	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも	611	32.3	
18水	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 じまつな 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	
19木	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 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 ごまご	682	26.8	
20金	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 ねぎ	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 ごめこん ごまあぶら	645	28.4	
23月	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 こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ぶ でんぶん	624	26.0	
24火	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 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 こめあぶら ジャム	689	24.8	
25水	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	
26木	ごはん	おさかなカツ ごまつなごまおかかあえ まめぶじる	あじ すけそうだら かつおぶし あぶらあげ なると	ごまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも ぶ パンこ ごまご ごま	582	21.2	
27金	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 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 こめあぶら マカロニ セリー	786	28.1	
30月	ごはん	キャベツいりつくね はるさめサラダ ワンタンスープ	とりにく ハム ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり きくらげ もやし ねぎ はくさい たけのこ	ごはん はるさめ ごま でんぶん ちゅうかドレッシング ワンタン	619	22.0	

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうにちまひはまいにち
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よう

よくかんでたべよう

この月の地産品

にんじん・だいこん
にら・ごまつな・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	食塩相当量
1回当りの平均	664 kcal	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

- 体の動きを高める
- 脳の発達を促す
- 歯の発育を助ける
- 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!

食事や咀嚼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	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 とうふ うすたまご	きゅうり しいたけ にんにく	ごはん さとう ごま あぶら ゼリー	663	28.3
2	水	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 きよやくソーセージ ウインナー	きゅうり キャベツ	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
3	木	ごはん	あかうおのしあんこうやき 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 とうふ	パプリカ ごぼう	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	638	32.5
4	金	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 たなばとうめんじる たなばたゼリー	わかめ かまぼこ とりにく あぶらあげ	とうもろこし きゅうり にんじん オクラ しいたけ ごぼう	ごはん こんにやく うめん じゃがいも ゼリー さとう でんぶん パンこ ごむぎこ わふうドレッシング	860	29.3
7	月	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 かぼちゃ	パン フレンチドレッシング ごめあぶら パンこ さとう でんぶん なたねあぶら	681	24.5
8	火	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 ぶたにく	ごぼう メンマ	ごはん こんにやく さとう ごま じゃがいも ごめこめん ゼリー	685	27.0
9	水	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	ぎょにく すりみ とうふ ぶたにく だいす	もやし メンマ きゅうり にんにく	ごはん おおむぎ ごま さとう でんぶん ごめあぶら パンこ ごむぎこ	672	27.0
10	木 多 小	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 パンこ さとう でんぶん ごむぎこ	592	22.4
11	金	ごはん	しおこうじチキンカツ かいそうサラダ あぶらぶのみそしる	とりにく くわわかめ わかめ しろとさか こんぶ あかとさか ちくわ とうふ	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 ぶ あおじろドレッシング ごむぎこ パンこ	589	23.4
14	月	ごはん	なつやさいカレー フルーツポンチ ご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 バイン レモン にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく みかん	ごはん じゃがいも バター ゼリーアーモンド さとう ごま カレールウ	679	23.4
15	火	せかりコッパン	チリドック ラビオリスープ りんごゼリー	ウインナー ぶたにく 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 ごめあぶら さとう ごむぎこ パンこ でんぶん オリブあぶら ゼリー	554	22.7
16	水	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	とうもろこし きゅうり レモン にんじん はくさい ねぎ だいのこ きくらげ たまねぎ	ごはん フレンチドレッシング さとう ごめあぶら パンこ でんぶん	625	26.8
17	木	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 バジル とりにく とうもろこし チンゲンサイ	ごはん おおむぎ ごめあぶら さとう でんぶん	674	25.7
18	金 天真 小 東 小	ミルクパン	チーズ入りチキンフライ(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 ぶたにく えび いか だいす スキムミルク	たまねぎ にんじん	パン ごめあぶら 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 パンこ でんぶん	739	32.0

なつ やす 夏 休 み

8/25 月 給食 お休 み

26	火	ごはん	さばのてりやき もやしときゅうりのあえもの おくすかけ ★ブルー	さば あぶらあげ	もやし にんじん	ごはん わふうごまドレッシング さとういも うめん でんぶん さとう	631	22.8
27	水	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 ごめあぶら ごむぎこ オリブあぶら スパゲティ じゃがいも おおむぎ ジャム さとう でんぶん パンこ	668	25.0
28	木	わかめごはん	あつやきたまご よんしゅうやさいのナムルふう あぶらぶじゃが	わかめ たまご こんぶ ぶたにく	ごまつな にんじん もやし とりにく だいす たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん ごめあぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう ごめあぶら でんぶん	649	24.8
29	金	ごはん (あかがりかけ)	イカメンチ きりぼしこんぶのもの まめふじる	すけそうたら いか こんぶ ぶたにく だいす あぶらあげ なると かつおぶし 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 ごめあぶら さとう ごま じゃがいも ぶ でんぶん パンこ ごむぎこ	619	24.7

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。

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)なつ(暑い)げんき(元気)な
あつ(暑い)なつ(暑い)げんき(元気)な
あつ(暑い)なつ(暑い)げんき(元気)な

今月の地産品
にんじん ねぎ いら
なす たまねぎ 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	662kcal	25.8g	21.6g	2.7g

暑い夏でも元気に食べよう!!

もう少い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、元気が過ぎ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いたします。



①朝食をしっかり食べる
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。



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。



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。





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
1 月		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 スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	696	24.9
2 火		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 うずらたまご	たまねぎ グリンピース にんじん 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 カレールー	621	28.0
3 水		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 なた	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 かんと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
4 木	東小3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 ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	どうもろこし 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
5 金		ごはん	チキンみそかつ ひじきのカラフルいため ごもくみそしる	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 ごまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら にんにく さとう じゃがいも ふ	648	26.4
8 月		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 こ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 こめごワンタン	603	22.5
9 火		どういしょく(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
10 水	多小2、3年 東小5年	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 だいこん しいたけ なた さいいんげん	ごはん こめあぶら ごま さといも ふ うーめん でんぶん さとう	607	24.1
11 木	東小5年	むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ) カミカミこんさいサラダ ★えびどうろ	ぶたにく ツナ とうふ えび うずらたまご	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
12 金	東小5年	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
16 火		ごはん	さばのてりやき ごまつなごぼうのこめあえ あぶらぶのみそしる	さば かつおぶし とうふ	ごまつな にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん こま さとう ふ	625	23.2
17 水	天真小5年	ごはん (わかめふりかけ)	とりつくね さつままいとコーンのサラダ めんこいスープ	とりにく きよにくソーセージ ぶたにく わかめ のり	えだまめ どうもろこし 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 さつままい マヨネーズ こめごめん こめあぶら	705	26.0
18 木	天真小5年	ミルクパン	しるはなまめコロッケ(たくじょうソース) ポークビーンズ ヨーグルト	しるはなまめ 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 さいいんげん 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
19 金	多小1年 天真小5年 東小1、2年	むぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ メープルビーンズ	くきわかめ わかめ しろうさか あかどさか こんが ちくわ がたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう 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 カレールー	656	25.0
22 月	東小4年	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 なた	しょうが ごぼう にんじん さいいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう こま こめあぶら うーめん じゃがいも ふ	668	28.1
24 水	東小6年	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 どうもろこし 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
25 木	東小6年	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 さいいんげん 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
26 金	東小6年	わかめごはん	ざ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 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 こま さといも ちゅうがドレッシング こめあぶら	588	26.1
29 月		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 ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ なす さいいんげん マッシュルーム にんにく トマト もも バイソ 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
30 火	天真小1年 刺小1、2、3、4年	ごはん	あじつけにくだんご(2こ) わかめあえ はっとじる グレープゼリー	わかめ かまぼこ とりにく あぶらあげ	たまねぎ どうもろこし きゅうり にんじん なた だいこん はくさい しいたけ	ごはん パンこ ごむぎこ じゃがいも ゼリー わふうドレッシング	625	24.4

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
朝食をしっかりたべよう

今月の地場産品
ねぎ・たまねぎ・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	21.7g	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

あなたの
スイッチ
ON
脳は眠っている間も常に活動しています。炭水化物が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	水	天眞小2年	わかめごはん あかうおのおしおこうじやき さといもとがんとんをそばに ☆じゃがいももちろし おつきみゼリー	わかめ あかうお なると がんとんき ぶたにく あぶらあげ	えだまめ にんじん だいこん ねぎ 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 でんぶん ふ ぜリー	637	26.6	
2	木	天眞小3年	せわりコッパパン ウィンナー(たくじょうチップ) キャベツとコーンのサラダ あきあじシチュー	ウィンナー とりにく きゅうにゅう チーズ スキムミルク しろういげんまめ 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	
3	金	天眞小4年	ごはん おさかなカツ きりぼしだいこんとツナのごまドレッシング ☆はるさめスープ	あじ すけそうらだ ツナ とりにく うすらたまご どうにゅう	きゅうり だいこん ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごまドレッシング さとう はるさめ パンこ こむぎこ	628	25.6	
6	月		ごはん ぶたにくのカレーやき だいすのいそに じゃがいもとこまつなのみそしる こぞかないアーモンド	ぶたにく さつまあげ だいす ひじき とうふ ねぎ ヨーグルト かたくちいわし	にんじん こまつな ねぎ えのきだけ にんにく しょうが	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも アーモンド ごま	679	28.6	
7	火	多小4・6年 東	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 キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ トマト	パン さつまいも フレッシュドレッシング マカロニ ジャム こむぎこ	585	22.4	
8	水		ごはん にくしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ヨーグルト	とうふ ぶたにく だいす ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ たいのこ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら パンこ こむぎこ	708	29.7	
9	木		ごはん とりにくのたつたあげ はるさめサラダ ごもくみそしる	とりにく ハム とうふ わかめ みそ	にんじん きゅうり ねぎ きくらげ こまつな ごぼう しょうが	ごはん こめあぶら ごま はるさめ じゃがいも ちゅうかドレッシング ふ でんぶん	646	26.3	
10	金	きゅう しょう やす 給 食 お 休 み							
15	水	多 小	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	とりにく かつおぶし チーズ あぶらあげ なると さばふし	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 でんぶん さとう はつかげんまい ごま	608	24.6	
16	木	天眞小6年	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 でんぶん	579	25.6	
17	金	天眞小6年	こめこ フォカッチャ 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 しろういげんまめ 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 ペンネ こむぎこ オリーブあぶら でんぶん こめあぶら	648	26.4	
20	月	天眞小6年	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 ごんぶ とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ 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	
21	火		ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのいためもの じゃがいものみそしる	いわし さつまあげ わかめ とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ さいやんげん こまつな つめ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	585	25.0	
22	水	多 小6年	どうしゅうしょくひん (メープルジャム) マカロニサラダ ポトフ	ホキ きよくにソーセージ フランクフルト ぶたにく	きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	パン こめあぶら マカロニ マヨネーズ フレッシュドレッシング じゃがいも ジャム パンこ こむぎこ でんぶん	756	25.9	
23	木	多 小6年 東	ごはん ハンバーグわふうきのソース カミカミこんさいサラダ とうふのみそしる Feヨーグルト	ぶたにく とりにく ツナ とうふ わかめ ねぎ 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 ほうれんそう えのきだけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん わふうドレッシング ふ じゃがいも	691	26.9	
24	金		ごはん かぼちゃひきにくフライ ☆えび豆腐 ピーチゼリー	とうふ えび ぶたにく うすらたまご	かぼちゃ にんじん しいたけ たいのこ しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ さとう ゼリー	694	26.3	
27	月	東 小	ココアパン ツナオムレツ フレッシュサラダ 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 さいやんげん にんにく トマト	パン じゃがいも さとう フレッシュドレッシング こめあぶら だいすあぶら でんぶん	666	26.7	
28	火		ごはん ほっけのてりやき ごもくきんぴら 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 たいのこ キャベツ ねぎ どうもろこし きくらげ にんにく	ごはん こんにやく ごま こめあぶら さとう ごまあぶら こめこめん	592	28.0	
29	水	天 真 小	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 ごんぶ かつおぶし ぶたにく ひよこめ 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 パター やさいいっぱいふうドレッシング じゃがいも さとう カレールフ パンブキンパバロア	700	24.1	
30	木		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 ひよこめめ 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 フレッシュドレッシング おおむぎ でんぶん パンこ こむぎこ	677	26.9	
31	金		ごはん あつやきたまご きこのちゅうかいため こめこみそワンタンスープ まめいりこぞかな	たまご ぶたにく みそ だいす かたくちいわし	にんじん にんにく しめじ たいのこ パプリカ えだまめ まいたけ たまねぎ もやし 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	643	29.4	

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうにちゅうはまいにち
つけます。

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

今月の地産産品
にんじん・ねぎ・にら
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	650kcal	26.3g	21.7g	2.6g

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、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。

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)で秋の真ん中にあた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(令和7年)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		
4	火	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 なると	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま あおじそドレッシング じゃがいも でんぶん ぶ	599	26.0		
5	水	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 あおだいずのポタージュ	たまご とりにく きよくにソーセージ あおだいず ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	きゅうり たまねぎ にんじん 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 こめあぶら	754	26.3		
6	木	ごはん	ドライカレー ビーフンスープ クレープ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ グリンピース じゃがいも しょうが にんにく しいたけ ねぎ	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		
7	金	多賀城小	ごもくごはん	いわし みそ あぶらあげ とりにく たまご なると	もやし にんじん きゅうり しめじ きくらげ こまつな ごぼう たけのこ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぶん	763	30.8		
10	月	給食お休み								
11	火	東小	せかりコッパン クリームチャウダー 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 じゃがいも バター パンこ	700	31.2		
12	水	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 なると あぶらあげ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ	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		
13	木	ごはん	あじつけにくだんご(2こ) ナムル とんじる	とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ ねぎ	こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ ほうさい 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		
14	金	ミルクパン	ハムチーズフライ ミートボールシチュー グレーゼリー コーヒータンポウのちもと	ぶたにく とりにく チーズ だいず スキムミルク	にんじん 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 コーヒータンポウのちもと ゼリー パンこ こむぎこ パン	789	27.0		
17	月	多賀城小	わかめごはん	たまご わかめ ハム ぶたにく ちくわ	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 こんやく さとう こめあぶら	654	25.4		
18	火	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 なると	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 ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんやく ごまあぶら じゃがいも ぶ でんぶん	665	26.1		
19	水	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 コーンスープ	ウインナー ツナ ベーコン スキムミルク チーズ きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも マヨネーズ こめあぶら	697	26.1		
20	木	ごはん	こんさいりつくね よんしゅやさいのナムルふう あぶらぶのみそじる	とりにく こんぶ とうふ ねぎ	こまつな にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう ねぎ えのきたけ ごぼう たまねぎ れんこん	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも ぶ	597	21.7		
21	金	多賀城小5年生 天真小	むぎごはん	わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく だいず ねぎ	とうもろこし きゅうり にんじん ほうさい 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 ごまあぶら こむぎこ わふうドレッシング	702	25.5		
25	火	とうにゅうよくパン (ブルーベリージャム)	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 ほうろく 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	640	24.8		
26	水	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 ひよこめめ スキムミルク ねぎ きゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり メンマ にんじん 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 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		
27	木	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 だいず とうふ あさり ねぎ	えだまめ だいこん にんじん ほうれんそう	ごはん さつまいも マヨネーズ じゃがいも	618	31.3		
28	金	チョコレートパン	ハムピカタ(たくじょうケチャップ) 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 ひよこめめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン オリーブあぶら スパゲティ じゃがいも おおむぎ	668	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
ちくまます。

都合により献立が変更になる場合があります。

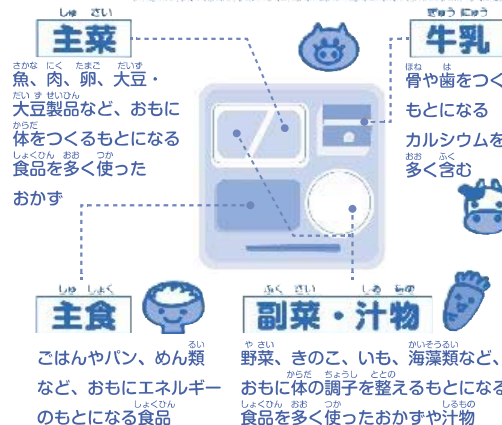
11月給食だより

こんげつえいようくじょう
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 キャベツ だいこん
こまつな ほうれんそう ほうさい 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	671 kcal	26.2g	22.5g	2.8g

給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です!



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		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ☆はっぽうさい 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 ほくさい ごまつな もやし しょうが しいたけ だけこのこ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら ゼリー パンこ	636	24.7
2 火		ごはん	とりにくのでりやきソースかけ わふうポテトサラダ ひきなじる	とりにく ぎよにくソーセージ チーズ とろろ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ はいせんごまドレッシング	628	28.5
3 水		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 しろういんげんまめ ぎゅうにゅう 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
4 木		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 にんじん にんにく しめじ だけこの パプリカ えだまめ まいたけ メンマ キャベツ ねぎ とろろこし きくらげ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん こめこめん	616	26.0
5 金		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 にんじん えだまめ だいこん ねぎ ほくさい	ごはん ごま マヨネーズ フレッシュドレッシング じゃがいも こめあぶら	628	31.6
8 月		バターロールパン	チーズインハンバーガー ペンネとツナのガーリックソテー しおこじいりやさいスープ	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 にんじん マッシュルーム フロccoli	パン ペンネ オリーブあぶら じゃがいも パンこ	629	23.9
9 火		ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゆやさいのナムルふう ☆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 にんじん もやし とろろこし たまねぎ ねぎ だけこの しいたけ しょうが	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ パンこ	640	27.5
10 水		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 だいす みそ あぶらあげ なた	うめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	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 ふ	611	26.8
11 木		ミルクパン	エビカツ わかめとツナのサラダ ポテト かくチーズ	えび わかめ ツナ フランクフルト ぶたにく チーズ	とろろこし 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 フレッシュドレッシング じゃがいも	703	25.6
12 金		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 ぎゅうにく 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 ブラウソルウ こめあぶら ケーキ	726	24.1
15 月		ごはん	さばのあまずねぎソースかけ かいそうサラダ ☆かぼちゃいりじゃかもちる	さば くわかめ わかめ あかとさか しるとさか こんぶ ちくわ あぶらあげ なた	ねぎ きゅうり にんじん 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 ふ	656	23.4
16 火		せわり コッパン	ウイ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	ウインナー ハム ベーコン だいす	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん パセリ	パン さとう さつまいも マヨネーズ	621	24.4
17 水		ごはん	あじつけにくだんご (2こ) じゃがいものそぼろに みそワタンスープ	とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ねぎ だけこの 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 ワタタン こめあぶら	656	27.8
18 木		むぎごはん (あさなぶりかけ)	あつやきたまご ひじきのカラフルいため ごもくみそしる	のり さばぶし たまご ひじき だいす あぶらあげ ベーコン とろろ みそ	パプリカ えだまめ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	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 ふ でんぶん	646	25.0
19 金		ココアパン	とりにくのマーメレードやき さんしょくソテー たまごスープ	とりにく ウインナー たまご	とろろこし えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな	パン バター でんぶん オリーブあぶら	631	32.3
22 月		ごはん	ポークカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく ひよこめ スキムミルク ぎゅうにゅう かたくりいり	もも バイン 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 バター カレールウ アーモンド さとう ごま	682	23.4
23 火	多賀城小 1・3・4・5年生 天真小・東小	せんいパン (パキキャラメル)	ぶたにくのマーメレードやき リヨネースポテト たまごスープ	ぶたにく ベーコン チーズ とりにく たまご	たまねぎ とろろこし にんじん キャベツ ほうれんそう	パン マーメレード さとう でんぶん じゃがいも バター パキキャラメル	688	32.3

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。

12月給食だより

このげつえいようもくひょう
寒い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 みぞ
なめ

	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	652kcal	26.4g	22.5g	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。

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。

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。お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！



ふゆやさい
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。15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
8 木				きゅうしょくおやすみ				
9 金		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 あぶらふのみそじる	あかうお ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん じゃがいも 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	583	27.6
12 月				せいじんの日				
13 火		ごはん	とりにくのレモンソースかけ よんしゅやさいのナムルふう うめんじる	とりにく こんぶ なた あぶらあげ	レモン こまつな じゃがいも もやし とうもろこし ししいたけ さいいんげん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう こめあぶら こま うめん じゃがいも ぶ	623	25.7
14 水		せんいパン (パチョコレート)	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 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 パチョコレート	603	22.7
15 木		むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボーとうふ Fe ヨーグルト	ささかまほ とうふ ぶたにく だいず ヨーグルト	しょうが にんじん にら しいたけ にんにく たげのこ	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
16 金		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 ほくさい たけのこ しょうが きくらげ たまねぎ	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
19 月		せかりコッパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) クラムチャウダー グレープゼリー	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	676	27.7
20 火		ごはん	ポークしゅうまい(2こ) きのこのちゅうかいだめ ワンタンスープ	ぶたにく	にんにく しめじ たげのこ パプリカ えだまめ まいたけ もやし ほくさい 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
21 水		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 ぶたにく ちくわ	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ ししいたけ 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
22 木		バターロールパン	チーズインハンバーグ さんしよくンデー ジュリアンスープ 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	とうもろこし 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 バター 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
23 金		ごはん	ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ ビーフンスープ こざかないアーモンド	ぶたにく くわかめ わかめ あかとさか こんぶ しろとさか ちくわ かたうちいわし	きゅうり にんじん たけのこ こまつな ねぎ ししいたけ しょうが	ごはん ごま ビーフン あおじそドレッシング こめあぶら こめあぶら さとう アーモンド	607	27.2
26 月		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 どんじる	わかめ ぶたにく 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 ほくさい 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
27 火		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 ぶたにく ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ しょうが ほくさい 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
28 水		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 ☆じゃがもちじる クレープ	とりにく かつおぶし チーズ あぶらあげ なたと さばぶし	ブロッコリー 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 ぶ クレープ さとう	742	29.2
29 木		むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ とっとチーズ	ぶたにく 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 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
30 金		ココアパン	ぶたにくのマーメレードやき ツナポテトサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ ベーコン ひよこまめ チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ さいいんげん トマト マッシュルーム にんにく	パン マーメレード さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ マカロニ こめあぶら	732	29.2

↑
学校給食週間
↓

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ち
づきます。

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	651 kcal	26.5 g	21.0 g	2.6 g

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。

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をしますが、そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まりました。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。

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です
学校給食の始まり
おにぎり 焼き茶 漬物 (明治22年ごろ)
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食

日本の学校給食のあゆみ
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)
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。

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。東部コースでは、23日から29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。



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
2月		ごはん	とりつくね よんしゆやさいのナムルふう やかもちじる	ごはん とりにく かまぼこ	ごまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう <small>ぬき</small> しめじ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん	605	23.3
3火		ごはん	さかなのたつたあげ ならのつべに にゅうめん	かれい とりにく なまあげ あぶらあげ なんと みそ	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ <small>こまつな</small>	ごはん こめあぶら さといも こんにやく さとう うーめん でんぶん	645	23.4
4水		バターロールパン	フランクフルト(たくじょうチャップ) 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 <small>にんじん</small> 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	697	30.5
5木		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 とろろ あぶらあげ みそ	えだまめ だいこん <small>にんじん</small> <small>ぬき</small> ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも さとう ばいせんごまドレッシング マヨネーズ さといも	626	24.8
6金		むぎごはん	ささかまのあまからたれかけ マーボーとろろ アセロラゼリー	ささかまぼこ とろろ ぶたにく だいず <small>みそ</small>	にんじん <small>ぬき</small> にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ	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	676	26.7
9月		どうじゅうしょくパン (メープルジャム)	ハムチーズピカタ チキンサラダ ポークピーズ	ハム チーズ とりにく だいず ぶたにく たまご	にんじん きゅうり たまねぎ トマト 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 さとう こめあぶら ジャム	677	29.5
10火		ごはん	ハンバーグ(たくじょうチャップ) さんしよくソテー どんじる グレープゼリー	とりにく ウィナー ぶたにく とろろ <small>みそ</small>	たまねぎ とろもろこし えだまめ にんじん ごぼう だいこん <small>ぬき</small> はくさい	ごはん パター じゃがいも こめあぶら ゼリー	710	29.2
12木		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 ぎまにくソーセージ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん もやし <small>ぬき</small> 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
13金		こめごフオカッパ (チョコクリーム)	ハムチーズフライ かいそうサラダ ぶゆやさいのポトフ	チーズ ハム くきわかめ しろ とさか あかとさか こんが わかめ ちくわ フランクフルト ぶたにく ひよこめ	きゅうり はくさい だいこん にんじん プロックリー	パン こめあぶら ごま パン おおむぎドレッシング じゃがいも チョコクリーム	722	27.4
16月		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 ごんぶ ぶたにく だいず とろろ <small>みそ</small>	にんじん たけのこ えだまめ だいこん <small>こまつな</small> えのきたけ	ごはん こめあぶら さとう ごま ぶ	600	26.4
17火		ごはん	しろはなまめ(たくじょうソース) はっばうさい りんごゼリー	しろはなまめ ぶたにく あさり うすらたまご	にんじん はくさい えだまめ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも パン こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	679	24.2
18水		しょくパン (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 ABCスープ	ぶたにく わかめ ツナ ベーコン	レモン りんご たまねぎ にんにく とろもろこし きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン さとう フレンチドレッシング マカロニ ジャム	618	25.6
19木		ごはん (おさかなぶりかけ)	ポークしゅうまい(2こ) じゃがいものそばろに はっとじる	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 <small>ぬき</small> だいこん はくさい しいたけ	ごはん こめごこ じゃがいも でんにやく さとう でんぶん こめあぶら ごま	642	29.5
20金		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 うすらたまご	きゅうり もやし とろもろこし にんじん <small>ぬき</small> たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん こめごこ 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
24火		チーズパン	キッシュふうたまごやき ペンネとウィナーのガーリックソース スコッシュブロス	たまご チーズ ウィナー とりにく ベーコン ひよこめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ しめじ	パン オリブあぶら ペン ネ じゃがいも おおむぎ	656	25.5
25水		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 まめいりごさかな	ぶたにく ひよこめ スキムミルク きゅうにゅう ヨーグルト だいず かたぐちいわし	アロエ パイン もも <small>にんじん</small> 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 カレールウ ごま	697	26.4
26木		ごはん	さばのてりやき もやしとぎゅうりのママあえ じゃがもちじる	さば あぶらあげ なんと	もやし メンマ きゅうり にんじん だいこん <small>ぬき</small>	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん ぶ	633	22.5
27金		ココアパン	あじつけにくだんご(2こ) クラムチャウダー Feヨーグルト	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 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 じゃがいも バター	696	29.9

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

こんがけつえいようもくひょう

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ようをしよう

ねぎ・にんじん
こまつな・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	660 kcal	26.3g	22.3g	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。

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

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2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」
を入れています。

翌日3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!

古代米も
11月の給食に
登場!



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	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 ねぎ ちらし しいたけ みそ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん ねぎ ちらし しいたけ しょうが にんにく たけのこ	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
3火	ごはん (おかかぶりかけ)	さわらのしおこうじやき じゃがいもそぼろに うーめんじる	のり かつおぶし さわら ぶたにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ 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	
4水	せわりコッペパン	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 にんじん 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	
5木	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	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	647	26.5	
6金	ごはん	ぶたにくのかんこふうみやき 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	ごまつな もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ りんご	ごはん ごま ごまあぶら かんこナムルドレッシング さとう はるさめ	602	26.5	
9月	せんいパン (りんごジャム)	しるみかさなフライ(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	
10火	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 あかどさか 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 きゅうりゆづ 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 あおしそドレッシング じゃがいも パター カレールウ	660	25.4	
11水	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 ひじき 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	
12木	こめコッパツ	しおこうじチキンカツ はるさめサラダ コンソープ 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 きゅうりゆづ なまクリーム とうりゆづ	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	
13金	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 なると	ごぼう 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	
16月	わかめごはん	あまくちたまごやき あぶらぶじゃが グループゼリー	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	
17火	ミルクパン	ぶたにくのマーマレードやき マセドアンサラダ スコッチブロス	ぶたにく ハム だいず とりにく ベーコン ひよこまめ	えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン マーマレード さとう でんぶん さつまいも マヨネーズ じゃがいも あおむぎ	704	29.9	
18水		きゅうしょく 給食お休み						
19木	多賀城小6年 天真小6年 東小5・6年	ごはん	メンチカツ はるさめサラダ かふうたまごスープ	とりにく ハム たまご とうふ かんてん	にんじん きゅうり きくらげ とうもろこし たまねぎ ごまつな	ごはん パンこ こむぎこ さとう こめあぶら はるさめ ごま ちゅうかドレッシング でんぶん	645	21.4
20金		しゅん 春分の日						
23月	多賀城小 天真小6年 東小5・6年	バターロールパン	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	パン 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	704	26.3

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

きゅうりにゆはまいにち
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
1回当りの平均	665 kcal	25.7g	23.5g
			食塩相当量 2.7g



きゅうしょくじかん 給食時間を
はかえ 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 多賀城市の地産産物を知ることができた

08 まちんと後片付けをすることができた



はるやす 春休みも心がけましょう!
はやく 早起き
あさ 朝ごはん
「早寝・早起き・朝ごはん」

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。	朝の光を感じるとう体内で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。

6年生のみなさん、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。
今度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!