



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	はるまき ごますあえ マーボーどうふ	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 にら 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 こむぎこ	697	26.1
3	火		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 とうりにく 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
4	水	多小5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 とうりにく 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 バンバンジーサラダ ごもくみそしる	ぶたにく とうりにく 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 こまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごま バンバンジードレッシング じゃがいも ふ	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) カミカミこんさいサラダ ポークハヤシシチュー	チーズ とうりにく 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 こめあぶら ごまあぶら ゼリー こむぎこ	651	24.4
10	火		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 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	742	27.6
11	水		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	とうりにく 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
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 こんにゃく 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
13	金		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 とうりにく 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 こめあぶら ごま あおじそドレッシング ふ パンこ こむぎこ	615	23.1
16	月		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	とうりにく 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 コーンクリーミードレッシング じゃがいも おおむぎ チョコクリーム	667	23.3
17	火		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 ほうさい	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら じゃがいも	611	32.3
18	水		ごはん (おかかふりかけ)	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 とうりにく 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
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 こむぎこ	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 みそ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ほうさい 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 こめあぶら こめこめん ごまあぶら	645	28.4
23	月		わかめごはん	とう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 とうりにく 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 ふ でんぶん	624	26.0
24	火		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 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 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 こめあぶら さとう じゃがいも ふ パンこ こむぎこ 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	とうりにく 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 ゼリー	786	28.1
30	月		ごはん	キャベツいりつくね はるさめサラダ ワントンスープ	とうりにく 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・だいこん
にら・こまつな・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
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量				
1回当たりの平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
664kcal	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

6/4~6/10
歯と口の健康週間

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。