

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	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群	3群・4群	5群・6群		
9 水		入 学 式						
10 木	多 中	麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	豚肉 牛乳 ひよこめめ スキムミルク かたくりいわり	もち にんじん みかん たまねぎ レモン にんにく	ご飯 大麦 ゼリー じゃがいも カレーウ アーモンド ごま 砂糖 バター	913	29.8
11 金		ミルクパン	ハムカツ 海鮮サラダ スコッチブロス おめでどうデザート	ハム こんにゃく 白とさか 鶏肉 ベーコン わかめ 赤とさか ひよこめめ	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン ごめ油 ごま 青じそドレッシング じゃがいも 大麦 ゼリー パン粉 小麦粉	857	31.7
14 月		給 食 お 休 み						
15 火		麦ごはん	春巻き マーボー豆腐 Feヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 ヨーグルト レバー 鶏肉	たけのこ 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	ご飯 大麦 ごめ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	979	34.3
16 水		食パン (いちごジャム)	豚肉のマスタード焼き フレンチサラダ コンソープ	ハム チーズ ベーコン 豚肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム	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	パン ごめ油 ジャム フレンチドレッシング	906	36.6
17 木		ごはん	厚焼きたまご 大豆のいそ煮 豚汁 アセロラゼリー	卵 さつまいも 大豆 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう にんじん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 じゃがいも でん粉 ゼリー	878	36.0
18 金		ごはん	味噌汁 切干大根のカレー炒め めんこいスープ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん メンマ ねぎ どうもろこし きくらげ	ご飯 こんにゃく ごめ油 砂糖 米粉めん パン粉	807	29.4
21 月		せんいパン (パセリ)	トマトミートオムレツ わかめとツナのサラダ ポトフ	卵 鶏肉 わかめ ツナ フランクフルト 豚肉 ひよこめめ	トマト どうもろこし きゅうり レモン キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも フレンチドレッシング パセリ マヨネーズ	765	28.4
22 火		わかめご飯	さばの照焼き ごぼうサラダ ★じゃがもち汁	わかめ さば ツナ 油揚げ なると	ごぼう にんじん ねぎ だいこん	ご飯 ごま マヨネーズ じゃがいも でん粉 ふ フレンチドレッシング	913	29.5
23 水		ごはん	モンテンドーレ 切干こんにゃくの煮物 からから汁	鶏肉 みそ ごぼう 豚肉 大豆 豆腐	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 だいこん ねぎ えのきたけ	ご飯 ごめ油 砂糖 ごま こんにゃく でん粉	863	35.1
24 木	多 中	割りコッパン	ウインナーマトソース キャベツとコーンのサラダ 青大豆のポタージュ	ウインナー 牛乳 青大豆 スキムミルク ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも バター コーンクリームドレッシング	816	32.0
25 金		給 食 お 休 み						
28 月		給 食 お 休 み						
29 火		昭 和 の 日						
30 水	二 中	丸パン	チーズインハンバーグ カミカミ根菜サラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 卵 ひよこめめ チーズ ヨーグルト ツナ ベーコン	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	パン ごめ油 パン粉 砂糖 和風ドレッシング マカロニ	830	32.7

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。

4月給食だより

今月の栄養目標
楽しくなんでも食べよう

今月の地場産品
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	866kcal	32.3g	28.6g	3.5g

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年間よろしく願いいたします。

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。

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(天童市を含む)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。

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・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるもの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のになる食品を多く使ったおかずや汁物

献立表のマークに注目!

カミカミメニュー
しっかりとかわ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!
学期に多いアレルゲンである「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。

気を付けて食べよう。
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。

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		体の調子を整える		熱や力のもとになる		
				1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	木	ごはん	鶏つくね 小松菜とごぼうのごま和え おくらかけ グレープゼリー	鶏肉	かつお節	たまねぎ ごまつな ごぼう もやし しいたけ さやいんげん	ご飯 パン粉 ごま 砂糖 さといも ふ こんにやく うーめん でん粉 ゼリー	798	26.8	
2	金	ごはん	メンチカツ みそきんぴら さつま汁	鶏肉 豆腐	豚肉 大豆 みそ わかめ	たまねぎ えだまめ だいこん	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	ご飯 パン粉 ごめ油 こんにやく ごま ごま油 さつまいも	897	33.2
7	水	高崎中	せんいパン (ブルーベリージャム)	豚肉のカレー焼き パスタサラダ キャロットポタージュ	豚肉 ツナ 白いんげん豆 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム	きゅうり パセリ	にんじん たまねぎ	パン スバゲッティ イタリアンドレッシング ごめ油 ジャム	882	34.1
8	木	ごはん (お魚ふりかけ)	ケチャップあん肉団子(2個) 切干大根のサラダ 豚汁	鶏肉 豆腐	かまぼこ 豚肉 みそ かつお節	たまねぎ にんじん はくさい	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ご飯 パン粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こんにやく	843	32.6
9	金	麦ごはん	えびカツ ☆豆腐の中華煮 豆入り小魚	豆腐 えび スクウダラ うすら卵 大豆	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	たまねぎ しいたけ きくらげ	ご飯 小麦粉 ごめ油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま パン粉	856	36.7	
12	月	ミルクパン	ハムピカタ キャベツのフレンチサラダ ポークビーンズ	ハム たまご チーズ 豚肉 大豆 レバー	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	きゅうり とうもろこし さやいんげん トマト	パン フレンチドレッシング じゃがいも ごめ油 砂糖	885	34.4	
13	火	ごはん	ショウロンボウ(2個) 小松菜のごまあかか和え ピリから五目みそ汁	かつお節 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし ごぼう だいこん	ご飯 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも ごめ油 こんにやく	779	25.0		
14	水	多東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん 肉みそ なめこ卵の中華スープ Feヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ 卵 なめこ 豆腐 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン なめこ きくらげ	ご飯 小麦粉 ごめ油 でん粉 ごま油 ごま油	852	33.2		
15	木	多東豊中3年 高崎中3年	割割りコッパパン ステーキバーガーベキューソースかけ カミカミ根菜サラダ コンソープ	豚肉 ツナ ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム	ごぼう 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	パン 砂糖 和風ドレッシング ごめ油 パン粉	864	33.7		
16	金	多東豊中3年 高崎中3年	ごはん ポークカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	まわかめ わかめ 白とさか こんぶ 赤とさか ちくわ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 ごま 青じそドレッシング じゃがいも ごめ油 カレールー ゼリー	858	28.4		
19	月	わかめごはん	モウカみそカツ ひじきのカラフル炒め 豆腐のみそ汁	わかめ モウカ ひじき 豆腐 大豆	パプリカ にんじん えだまめ ねぎ	ご飯 ごめ油 こんにやく 砂糖 じゃがいも ふ でん粉	844	30.1		
20	火	豆乳食パン (スライスチーズ)	ハンバーグきのこソースかけ マセドアンサラダ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 ベーコン チーズ	マッシュルーム しいたけ えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	パン 砂糖 さつまいも マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	886	36.1		
21	水	二中3年	ごはん さばのみそ煮 わかめとツナのサラダ けんちん汁	さば わかめ ツナ 豆腐 油揚げ みそ	とうもろこし きゅうり レモン だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖 フレンチドレッシング さといも	765	28.6		
22	木	二中2、3年	ごはん ほっけの照り焼き きのこの中華炒め 華風コーン卵スープ	ほっけ 豚肉 卵 豆腐	にんじん にんにく しめじ まいたけ しいたけ たけのこ えだまめ ほうれんそう とうもろこし	ご飯 ごめ油 砂糖 でん粉 ごま油	765	34.1		
23	金	二中3年	せんいパン (パテキャラメル)	豚肉のオニオンソースかけ ごぼうサラダ 野菜とウインナーのスープ	豚肉 ツナ ウインナー ひよこ豆	レモン りんご たまねぎ にんにく ごぼう にんじん えだまめ キャベツ	パン 砂糖 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パテキャラメル	866	34.8	
26	月	ごはん	笹かまの生姜醤油かけ 四種野菜のナムル風 あさりとキムチのテンジャンスープ ヨーグルト	笹かまぼこ こんぶ あさり 豚肉 豆腐 ヨーグルト みそ	しょうが ごまつな にんじん もやし とうもろこし はくさい だいこん にんにく	ご飯 砂糖 ごま油 ごま マロニー ごめ油	826	35.0		
27	火	ごはん	イカメンチ 五目豆 はっと汁	すけそうら いか 大豆 ちくわ 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ご飯 パン粉 ごめ油 こんにやく 砂糖 小麦粉 さといも	802	33.3		
28	水	ココアパン	オムレツ(卓上ケチャップ) ペンネとツナのガーリックソテー クラムチャウダー	卵 ツナ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	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 えだまめ	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも バター	890	36.1		
29	木	ごはん	さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 めんこいスープ	さば 豚肉	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ もやし はくさい ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 ごめ油 米粉	897	34.0		
30	金	五目ごはん	塩ごうじチキンカツ 切干大根の炒め物 油麩のみそ汁 レモンカスターダルト	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ	だいこん しいたけ にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ えきたけ ごぼう たけのこ	ご飯 ごめ油 砂糖 パン粉 じゃがいも ふ こんにやく レモンカスターダルト	920	32.9		

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。

5月給食だより

今月の栄養目標

正しいマナーで食事をしよう

今月の地場産品

にら・ごまつな
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	849 kcal	32.7g	25.7g	3.5g

意識していますか?

食事のマナー

食事マナーとは、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。

マナー違反は、食事を作ってくれた人や、一緒に食べてくれる人を不快にさせてしまいます。

大人でも守っていない人が多いといわれる食事マナーに、はしの使い方があげられます。はしをきれいに持てないと、見た目の印象が悪いだけでなく、魚をきれいに食べられないことが魚嫌いにつながったり、姿勢の悪さが犬食いにつながったり悪い影響があるとも言われます。

今月は、はしの使い方を通して、自分の食事マナーについて見直してみましょう!

〈はしの持ち方〉

鉛筆を持つように親指、人差し指、中指で持ち、下のはしは親指と人差し指の付け根にはさみます。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上のはしを動かす、はし先を開いたり、すぼめたりすれば、どんな大きさの物でも自在につまめます。



食事のあいさつをおろそかにしたり、ひじをついたり、口にものをいれたまま話をしたりしていませんか?

〈はし使いのタブー〉

これはマナー違反!

寄せばし



探りばし



刺しばし



はし渡し



ねぶりばし



かみばし





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	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
				1群・2群	3群・4群	5群・6群			
2月		給食お休み							
3火		ごはん	豚肉の塩こうじ焼き 切干ごんぶの煮物 みそワタンスープ りんごゼリー	豚肉 みそ	こんぶ さつま揚げ 大豆 ねぎ しょうが にんにく	にんじん たけのこ はくさい パイナップル レモン にんにく	ご飯 ごめ油 砂糖 ごま ワタンスープ ゼリー	878	32.9
4水		給食お休み							
5木		給食お休み							
6金	多二中 高崎中	麦ごはん	チーズ入りチキンフライ (卓上ソース) カミカミ根菜サラダ ポークハヤシシチュー	チーズ 鶏肉 ツナ 豚肉 大豆	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ご飯 大麦 ごめ油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシシルウ 砂糖 パン粉	976	31.7	
9月	東豊中	麦ごはん	豚丼 ★春雨スープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 うすら卵	たまねぎ ししいたけ もも パイナップル レモン にんじん ねぎ たけのこ	ご飯 大麦 砂糖 ごめ油 ゼリー はるさめ	864	33.6	
10火		背割りコッパン	スティックハンバーグBBQソース わかめとツナのサラダ クラムチャウダー ヨーグルト コーヒー牛乳の素	豚肉 鶏肉 わかめ ツナ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	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 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも バター コーヒー牛乳の素	957	41.4	
11水		わかめごはん	メンチカツ(卓上ソース) ナムル 油麩のみそ汁	わかめ 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	ごまつな にんじん もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ	ご飯 ごめ油 ごま 韓国ナムルドレッシング 砂糖 じゃがいも ふ パン粉 小麦粉	790	25.8	
12木	二 中	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) ★八宝菜 オレンジ	豚肉 あさり うすら卵	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 オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 ごめ油 ごま油 小麦粉	840	34.5	
13金		せんいパン (パテキャラメル)	豚肉のオニオンソースかけ キャベツとコーンのサラダ 青大豆のポターージュ	豚肉 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	レモン りんご たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	パン 砂糖 コーンクリームドレッシング じゃがいも バター パテキャラメル	904	37.6	
16月		ごはん	赤魚の塩焼焼き 五目きんぴら 豚汁 アセロラミルクゼリー	赤魚 豚肉 大豆 豆腐 卵 みそ	ごぼう にんじん ししいたけ だいごん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 ごんにやく ごめ油 砂糖 ごま じゃがいも ゼリー	852	37.5	
17火		ごはん	笹かまの生妻醤油かけ もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	笹かまぼこ 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	しょうが もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ ししいたけ にんにく たけのこ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま でん粉 ごめ油	790	33.2	
18水		せんいパン (ブルーベリージャム)	エビカツ マカロニサラダ スコッチブロス	エビ 魚肉ソーセージ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン ごめ油 マカロニ 和風ドレッシング じゃがいも 大麦 ジャム パン粉 小麦粉	828	32.3	
19木		麦ごはん	ムーガパオ 海藻サラダ ビーフンスープ	豚肉 茎わかめ 白とさか 赤とさか ごんぶ わかめ ちくわ	パプリカ たまねぎ バジル にんにく きゅうり にんじん たけのこ ごまつな きくらげ	ご飯 大麦 ごめ油 砂糖 でん粉 ごま 青じそドレッシング ビーフン ごま油	810	32.2	
20金		ごはん	さばのみそ煮 四種野菜のナムル風 なめこと卵の中華スープ グレイプゼリー	さば ごんぶ 鶏肉 卵 なると 豆腐 みそ	ごまつな にんじん もやし とうもろこし なめこ きくらげ	ご飯 ごま油 ごま でん粉 ゼリー 砂糖	827	32.1	
23月		せんいパン (いちごジャム)	チーズインハンバーグ ツナポテトサラダ 野菜とウインナーのスープ	鶏肉 ツナ チーズ ウインナー ひよこ豆	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ	パン じゃがいも マヨネーズ ジャム	763	30.8	
24火		ごはん (のりふりかけ)	さばの塩焼焼き ごぼうサラダ ★じゃがもち汁	鶏肉 ツナ 油揚げ なると のり	ごぼう にんじん えだまめ だいごん ねぎ	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも でんぷん ふ ごま	944	31.6	
25水	東豊中	麦ごはん	お魚カツ 小松菜のごまおかか和え あざりとキムチのテンジャンスープ	アジ スケソウダラ かつおぶし あさり 豚肉 豆腐	ごまつな とうもろこし もやし はくさい だいごん にら しょうが にんにく	ご飯 大麦 ごめ油 ごま 砂糖 マロニー ごま油 パン粉 小麦粉	817	32.1	
26木	東豊中	背割りコッパン	ウインナーのトマトソースかけ きのこペンネのソテー ジュリアンスープ Feヨーグルト	ウインナー ツナ 生クリーム ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ だいごん えのきたけ	パン 砂糖 オリーブ油 ペンネ	785	30.6	
27金		ごはん (お魚ふりかけ)	キャベツ入りつくね わかめあえ めんこいみそスープ	鶏肉 わかめ ツナ 豚肉 みそ さば節	とうもろこし きゅうり レモン もやし にんじん キャベツ にら ねぎ きくらげ にんにく	ご飯 砂糖 フレンチドレッシング 米粉めん ごま油 でん粉 ごま	761	26.9	
30月		麦ごはん	ヒレカツ かみかみカレー 豆入り小魚	豚肉 大豆 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	れんごん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ごめ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 カレールウ ごま	998	37.0	

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。

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
ねぎ・だいごん
にら・はくさい・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回当たりの平均	855 kcal	33.0g	26.4g	3.4g



6/4~6/10
は ぐち と ぐち の
健康週間
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。

「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





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
7/1	火 多中1年	せんいパン (キャラメルクリーム)	ハムチーズピカタ 三色ソテー ABCスープ	たまご ハム チーズ ウインナー ベーコン	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ パセリ	パン バター マカロニ キャラメルクリーム 砂糖 でんぷん	730	28.4
2	水	ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め 豚汁	いわし ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豚肉 豆腐	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい つめ	ご飯 こんにやく ごめ油 砂糖 じゃがいも でんぷん	843	37.6
3	木	五目ごはん	星形メンチカツ (卓上ソース) わかめとツナのサラダ セタラーめん汁 セタゼリー	わかめ ツナ 鶏肉 豚肉 油揚げ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん オクラ しいたけ たまねぎ ごぼう たけのこ	ご飯 ごめ油 砂糖 こんにやく フレンチドレッシング ラーめん ふ じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉 ゼリー	937	33.1
4	金 高崎中2年	ココアパン	ケチャップあん肉団子 (2個) 花野菜サラダ スコッチブロス 豆入り小魚	大豆 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ハム かたくちいわし	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン イタリアンドレッシング じゃがいも 大麥 小麦粉 砂糖 でんぷん なたね油 ごま	828	34.3
7月		ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 里芋とがんものそぼろ煮 肉団子と春雨のスープ	赤魚 豆腐 がんもどき 豚肉 鶏肉	えだまめ にんじん はくさい ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが	ご飯 さといも ごめ油 砂糖 ごま じゃがいも はるさめ パン粉	773	35.2
8	火 多中1年	ごはん (お魚ふりかけ)	メンチカツ 春雨サラダ ★じゃがもち汁	鶏肉 油揚げ なたと かつお節 のり いわし節	にんじん きゅうり もやし さくらげ だいこん ねぎ たまねぎ かぼちゃ	ご飯 ごめ油 はるさめ ごま 中華ドレッシング じゃがいも でんぷん ふ 小麦粉 小麦粉 砂糖	848	24.9
9	水	食パン (メープルジャム)	チーズインハンバーグ キャベツとコーンのサラダ パンパンポタージュ	鶏肉 チーズ たまご 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	パン コーンクリームドレッシング ごめ油 ジャム パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	801	28.7
10	木	ごはん	豚肉のマスタード焼き ごぼうサラダ ワンタンスープ ピーゼリー	ツナ 豚肉	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ はくさい さくらげ にんにく	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ワンタン ゼリー	937	36.0
11	金	麦ごはん	笹かまの生姜醤油かけ もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐 アセロラミルクゼリー	笹かまぼこ 豆腐 豚肉 大豆 レバー	しょうが もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にんにく	ご飯 大麥 砂糖 ごま油 ごま でんぷん ごめ油 ゼリー	882	34.7
14	月	食パン (ブルーベリージャム)	スコッチエッグ (卓上ケチャップ) パンネとツナのガーリックソテー ジュリアンスープ	たまご 鶏肉 ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	パン ペンネ オリーブ油 ジャム パン粉 でんぷん 小麦粉	719	27.9
15	火	ごはん	ユーリンチー ごま酢和え まめふ汁	鶏肉 油揚げ なたと かつお節 さば節	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん	ご飯 ごめ油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ふ でんぷん	811	27.5
16	水	ごはん	エビカツ 夏野菜カレー フルーツボンチ 小魚入りアーモンド	えび 豚肉 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	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	ご飯 ごめ油 じゃがいも パン粉 パン粉 砂糖 ごま 砂糖 小麦粉 ごま アーモンド カレールウ	980	32.7
17	木	ミルクパン	チーズオムレツ パンパンジーサラダ ポークビーンズ	たまご 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	きゅうり もやし とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン ごま じゃがいも 砂糖 パンパンジードレッシング ごめ油 でんぷん	875	36.5
18	金 多東豊中	麦ごはん	ムーガバオ 華風卵スープ 鉄分ヨーグルト	豚肉 たまご 豆腐 ヨーグルト	パプリカ たまねぎ バジル にんにく とうもろこし チンゲンサイ	ご飯 大麥 ごめ油 砂糖 でんぷん	873	34.0

夏 休 み

8/25	月 多中	ごはん	チーズ入りチキンフライ (卓上ソース) 海の幸サラダ ミートボールシチュー スクールヨーグルト	鶏肉 チーズ えび いか 豚肉 大豆 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ フロッキー にんじん マッシュルーム トマト	ご飯 ごめ油 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 パン粉 でんぷん 大豆油	954	36.9
26	火	背割りコッパパン	ポイルウインナー (卓上ケチャップ) マセドアンサラダ ラビオリスープ とっとチーズ	ウインナー ハム 大豆 ベーコン かたくちいわし 鶏肉 豚肉 チーズ	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	パン さつまいも マヨネーズ 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも オリーブ油 アーモンド	850	32.6
27	水	わかめごはん	厚焼きたまご 四種野菜のナムル風 油麩じゃが	わかめ たまご こんぶ 豚肉	ごまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ さやいんげん	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも ふ こんにやく 砂糖 ごめ油 でんぷん	816	30.1
28	木	ごはん	さばの照り焼き 切干大根のサラダ おくすかけ グレープゼリー	さば かまぼこ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ さやいんげん	ご飯 和風ごまドレッシング ごま さといも ふ こんにやく ラーめん でんぷん 砂糖 ゼリー	840	27.1
29	金	せんいパン (いちごジャム)	豚肉のマーマレード焼き マカロニサラダ クラムチャウダー	豚肉 魚肉ソーセージ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン マーマレード 砂糖 でんぷん マカロニ じゃがいも 和風ドレッシング バター ジャム	971	41.1

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。

7・8月給食だより

今月の栄養目標
夏の水分補給と食事のとり方を考えよう

7月は、本格的な夏の始まりです。暑い日が続くと体力を消耗し、疲れがたまりやすくなります。食欲もなくなり、さっぱりしているものだけの食事や、冷たい飲み物を飲む機会が多くなってきます。このような時期だからこそ、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。

夏を元気に過ごすために

～夏の食事は、特に次のようなことに心がけましょう。～

主菜をしっかり食べる!



夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。豚肉は疲れをとるビタミンB1が多く、この時期は特におすすめです。

夏が旬の野菜を取り入れる!!



トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラなどが夏に旬をむかえる野菜です。体の調子を整えるビタミンやミネラル (無機質) の大切な供給源になります。また水分が多く含まれ、水分補給にもなります。

香りや酸味がアクセント!



しそ、みょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えてみましょう。また、酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

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	856kcal	32.6g	26.7g	3.5g

今月の地場産品

にんじん ねぎ きゃべつ にはくさい なす たまねぎ 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。

熱中症を予防する水分補給のポイント



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前後、運動中、運動後にも水分をしっかり取りましょう。



冷房の効いた部屋では、のどがかわきを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないもので水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなども活用しましょう。

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月		ごはん	笹かまのしょうがしょうゆかけ 切干大根のナムル風 マーボー豆腐	笹かまぼこ ツナ こんぶ 豆腐 豚肉 レバー 豆苗 大豆	しょうが とうもろこし しいたけ にんにく にんにく	ご飯 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ごめ油	843	36.4
2火		ごはん	お魚カツ ゆかり和え 芋煮汁	あじ ずけそうだら ちくわ 豚肉 豆腐 豆苗	たまねぎ しょうが きゅうり にんにく にんにく ねぎ しそ	ご飯 パン粉 ごめ油 さといも	804	27.5
3水	多中・東豊中 高崎中	ココアパン	トマトミートオムレツ フレンチサラダ コーンクリームシチュー	卵 ハム チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	たまねぎ トマト キャベツ パセリ にんにく マッシュルーム とうもろこし	パン フレンチドレッシング じゃがいも ごめ油	911	37.9
4木		麦ごはん	キーマカレー 南瓜コロッケ ★春雨スープ	豚肉 大豆 鶏肉 うすら卵	たまねぎ にんにく とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ ねぎ ごまつな たけのこ しいたけ トマト	ご飯 大麦 パン粉 じゃがいも ごめ油 はるさめ カレールウ	893	34.7
5金	二 中 東豊中3年	わかめごはん	厚焼き卵 カミカミ根菜サラダ ★じゃがもち汁	わかめ 卵 ツナ 油揚げ なたご	ごぼう きゅうり にんにく だいこん ねぎ	ご飯 和風ドレッシング じゃがいも でんぷん ふ	756	23.8
8月		背割りコッパン	フランクフルト(卓上チャップ) シェルマカロニサラダ スコッチブロス 鉄分ヨーグルト	フランクフルト 魚肉ソーセージ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト	とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ パセリ	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも 小麦	882	34.0
9火		麦ごはん	豚丼 マロニーサラダ 油麩のみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 豆苗	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし だいこん にんにく ねぎ えのきたけ	ご飯 大麦 砂糖 ごめ油 マロニー ごま 中華ドレッシング ふ	855	33
10水	東豊中	ごはん	たちうおのフライ(卓上ソース) 小松菜とごぼうのごま和え はつと汁	たちうお かつおぶし 鶏肉 油揚げ	ごまつな ごぼう もやし にんにく ねぎ だいこん しいたけ	ご飯 パン粉 ごめ油 ごま 砂糖 小麦粉	824	31.3
11木	東豊中	せんいパン (パティヤメル)	豚肉のきのこソースかけ 三色ソテー ミネストローネ	豚肉 ウィンナー ベーコン ひよこ豆 チーズ	マッシュルーム しいたけ とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく トマト	パン 砂糖 バター マカロニ ごめ油 パティヤメル	844	35.4
12金		ごはん	さばの塩こうじ焼き きのこの中華炒め 五目みそ汁 アセロラゼリー	さば 豚肉 豆腐 わかめ 豆苗	にんにく しめじ まいたけ しいたけ たけのこ えだまめ ごまつな ごぼう ねぎ	ご飯 ごめ油 砂糖 でん粉 じゃがいも ふ セリー	892	35.9
16火		ごはん (お魚ふりかけ)	ポークしょうまい(2個) ひじきのカラフル炒め あざりとキムチのテンジャンスープ	ひじき 大豆 油揚げ ベーコン あざり 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし のり	たまねぎ パプリカ えだまめ はくさい だいこん にら しょうが にんにく	ご飯 小麦粉 こんにゃく ごめ油 砂糖 マロニー ごま油 ごま	856	34.9
17水		豆乳食パン (いちごジャム)	鶏肉のレモンソースかけ きのこのベンネのソテー ジュリアンスープ ヨーグルト	鶏肉 ツナ 生クリーム ベーコン ヨーグルト	レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ だいこん	パン ごめ油 でん粉 オリーブ油 ベンネ ジャム 砂糖	888	31.9
18木		麦ごはん	肉みそ ブロッコリーのチーズおかか和え おくずかけ	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ かつおぶし チーズ	にんにく ビーマン しょうが ブロッコリー たまねぎ ごぼう しいたけ 豆苗 さやいんげん	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 ごめ油 さといも ふ こんにゃく うーめん	863	33.3
19金		ごはん	さばのみそ煮 きりぼし昆布の煮物 けんちん汁	さば こんぶ さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんにく たけのこ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 ごめ油 砂糖 ごま さといも	802	31.5
22月		せんいパン (スライスチーズ)	メンチカツ マセドアンサラダ トマトラビオリスープ	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 ベーコン ひよこ豆 チーズ	えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ トマト にんにく	パン ごめ油 さつまいも マヨネーズ パン粉 小麦粉 オリーブ油 砂糖	897	35.1
24水		麦ごはん	ポークカレー わかめとツナのサラダ グレープゼリー メープルビーンズ	わかめ ツナ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 大豆	とうもろこし きゅうり レモン にんにく たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも バター セリー メープルシロップ カレールウ	915	31.0
25木		ごはん	豚肉のしょうが焼き 四種野菜のナムル風 さつま汁	豚肉 こんぶ 鶏肉 わかめ 豆腐 豆苗	しょうが ごまつな にんにく もやし とうもろこし ねぎ だいこん	ご飯 ごま油 ごま さつまいも	810	33.3
26金		米粉フオカッチャ	えびかつ アスパラガスのサラダ ポトフ ミニチョコドーナツ	えび チーズ フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	アスパラガス とうもろこし にんにく きゅうり キャベツ だいこん パセリ	パン パン粉 ごめ油 フレンチドレッシング じゃがいも チョコドーナツ	861	35.9
29月		給食お休み						
30火		給食お休み						

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。

9月給食だより

今日の栄養目標
朝食の大切さを見直そう

今日の地場産品
ねぎ・小松菜・なす・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回当たりの平均	855kcal	33.2g	26.6g	3.5g

元気の基本!

朝ごはんの基本形

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁</p> <p>野菜スープ</p>
---	---	---

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

①食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。
起きてからすぐだと、なかなか朝食を食べる気になれませんが、早めに起きて少し活動してから食卓に向かうと、体も目覚めて朝食をおいしく食べることができます。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



①おながすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。
寝る前に菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べる分食がおすすめです。塾や習い事の前に、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後に主食控えめなおかず中心の食事で栄養を補いましょう。



成長期のみなさんに特におすすめ!

<p>+ 牛乳・乳製品</p>	<p>+ 果物</p>
------------------------	--------------------

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

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	水		ミルクパン	白花豆コロッケ(卓上ソース) キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ 白花豆	キャベツ にんにく たまねぎ トマト	とうもろこし さやいんげん トマト	パン、こめ油、じゃがいも コーンクリームドレッシング 砂糖、バター、パン粉、小麦粉 でんぷん	968	33.2
2	木	多二 中中	ごはん(お魚ふりかけ)	ポークしゅうまい(2個) わかめとツナのサラダ はっど汁	豚肉 大豆 わかめ ツナ 鶏肉 油揚げ かつお節	とうもろこし にんにく しいたけ かぼちゃ	きゅうり レモン だいこん たまねぎ しょうが	ご飯、砂糖、小麦粉 フレンチドレッシング、でんぷん ごま油、ごま	780	30.9
3	金	多二 中中	ごはん	豚肉のオニオンソースかけ チャプチェ ☆ワンタンスープ	豚肉 うすらたまご	レモン にんにく キャベツ	りんご、たまねぎ にんにく きくらげ	ご飯、砂糖、ごま油、はるさめ こめ油、ごま、でんぷん、ワンタン	870	31.6
6	月		せんいパン(ブルーベリージャム)	ケチャップあん肉団子(2個) フレンチサラダ 秋味シチュー お月見ゼリー	ハム、チーズ、鶏肉、牛乳 スキムミルク、白いんげん豆 生クリーム	キャベツ たまねぎ	にんじん、きゅうり しめじ、えだまめ	パン、フレンチドレッシング さつまいも、こめ油、ジャム パン粉、砂糖、ゼリー	872	35.7
7	火		ごはん	春巻き カミカミ根菜サラダ マーボー豆腐	鶏肉 ツナ 豆腐 豚肉 大豆 レバー	ごぼう、きゅうり、にんじん ねぎ、しいたけ、しょうが にんにく、たまねぎ	ご飯、こめ油、砂糖、でんぷん ごま油、和風ドレッシング はるさめ、小麦粉	989	35.0	
8	水	東豊中	わかめごはん	赤魚の塩こうじ焼き ごま酢和え 油麩じゃが	わかめ 赤魚 油揚げ 豚肉 かつお節 さば節	もやし、にんじん、きゅうり たまねぎ、さやいんげん	ご飯、砂糖、ごま、じゃがいも ふ、こんにゃく、こめ油	812	35.9	
9	木		ココアパン	チーズオムレツ スパゲティミートソース 野菜スープ 小魚入りアーモンド	たまご 豚肉 鶏肉 ベーコン ひよこ豆、かたくちいわし チーズ	にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、 たまねぎ、トマト	パン、オリーブ油、スパゲッティ じゃがいも、アーモンド、砂糖 ごま、小麦粉、でんぷん	850	33.6	
10	金	多東豊中	麦ごはん	肉みそ 春雨サラダ 華風コンたまごスープ	豚肉、ひよこ豆、レバー、 たまご、ベーコン	にんじん、しょうが もやし、きくらげ とうもろこし、 たまねぎ、トマト	ご飯、大麦、砂糖、でんぷん こめ油、はるさめ、ごま、ごま油 中華ドレッシング	892	31.7	
15	水		ごはん	とりつくね フロッキーのチーズおかか和え まめふ汁 ヨーグルト	鶏肉、かつお節、さば節、チーズ 油揚げ、なると、ヨーグルト	フロッキー、にんじん、もやし だいこん、ねぎ、たまねぎ	ご飯、じゃがいも、ふ、パン粉 でんぷん、発芽玄米、砂糖、ごま	848	32.8	
16	木	高崎中	背割りコッパン	チリドッグ クラムチャウダー レモンカスターダルト	ウインナー、豚肉、大豆、あさり ベーコン、牛乳、生クリーム スキムミルク、チーズ	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、えだまめ	パン、こめ油、砂糖、バター じゃがいも、レモンカスターダルト	929	42.6	
17	金	二 中	ごはん	ほっけの照り焼き 四種野菜のナムル風 豚汁 豆入り小魚	ほっけ、ごんぶ、豚肉、豆腐 みそ、かたくちいわし、大豆	ごまつな、にんじん、もやし とうもろこし、ごぼう、 だいこん、ねぎ、しめじ、はくさい	ご飯、ごま油、ごま、こめ油 じゃがいも、でんぷん、砂糖	814	39.6	
20	月		ごはん	コーリンチー 切干大根のサラダ ビーフンスープ アセロラミルクゼリー	鶏肉、かまぼこ、豚肉	ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、たまねぎ、 にんじん、しいたけ	ご飯、こめ油、ごま油、砂糖 和風ごまドレッシング、ごま ビーフン、ゼリー、でんぷん	847	28.1	
21	火	多高崎中1・2年	せんいパン(メープルジャム)	ささみフライ(卓上ソース) パスタサラダ ポトフ Feヨーグルト	鶏肉、ツナ、豚肉 フランクフルト、ひよこ豆 ヨーグルト	きゅうり、にんじん、キャベツ だいこん、パセリ	パン、こめ油、スパゲッティ マヨネーズ、じゃがいも フレンチドレッシング、ジャム パン粉、小麦粉	938	32.6	
22	水	東豊中1年 高崎中1・2年	ごはん(のりふりかけ)	豚肉の生姜焼き ごま酢和え けんちん汁	豚肉、油揚げ、豆腐、のり、みそ かつお節、さば節	もやし、にんじん、きゅうり だいこん、ねぎ、ごぼう、 しいたけ、しょうが、 ほうれんそう、モロヘイヤ	ご飯、砂糖、ごま、さといも でんぷん	784	29.5	
23	木	東豊中1・2年	ごはん	白身魚フライ(卓上ソース) 海藻サラダ ミートボールシチュー	ホキ、まわかめ、わかめ、白とさか ごんぶ、赤とさか、つくわ、鶏肉 大豆、スキムミルク	きゅうり、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、トマト	ご飯、こめ油、ごま、砂糖 青じそドレッシング、じゃがいも ハヤシルウ、小麦粉、パン粉 でんぷん	904	31.4	
24	金	東豊中1・2年	せんいパン(いちごジャム)	スコッチエッグ(卓上ケチャップ) マカロニサラダ パンキンポタージュ	たまご、鶏肉、ベーコン 鶏肉ソーセージ、スキムミルク 白いんげん豆、牛乳、生クリーム	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ マッシュルーム、パセリ、にんじん	パン、マカロニ、マヨネーズ フレンチドレッシング、こめ油 ジャム、パン粉、でんぷん	905	30.7	
27	月		麦ごはん	豚丼 もやしときゅうりのメンマ和え めんこいスープ	豚肉	たまねぎ、しいたけ、もやし メンマ、きゅうり、にんじん はくさい、ねぎ、きくらげ とうもろこし、にんにく	ご飯、大麦、砂糖、こめ油 ごま油、ごま、米粉めん	829	31.6	
28	火		ごはん	かぼちゃひき肉フライ ☆えび豆腐 グレープゼリー	豆腐、えび、豚肉、うすらたまご	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ、しょうが にんにく	ご飯、こめ油、砂糖、でんぷん ゼリー、パン粉、小麦粉	917	31.6	
29	水	多中2年	食パン(キャラメルクリーム)	チーズインハンバーグ ごぼうサラダ スコッチブロス	チーズ、たまご、ツナ、鶏肉 ベーコン、ひよこ豆	ごぼう、にんじん、えだまめ たまねぎ、パセリ、トマト	パン、ごま、マヨネーズ フレンチドレッシング、小麦粉 じゃがいも、大麦、パン粉 キャラメルクリーム、砂糖	822	30.4	
30	木	多中2年	ごはん	さばの照り焼き 大豆のいそ煮 油麩のみそ汁	さば、さつまいも、大豆、ひじき 豚肉、豆腐、わかめ	にんじん、ごまつな、ねぎ えのきたけ	ご飯、こんにゃく、砂糖、こめ油 じゃがいも、ふ	878	34.5	
31	金		麦ごはん	ポークカレー わかめあえ パンキンババロア	わかめ、ツナ、豚肉、ひよこ豆 スキムミルク、牛乳	とうもろこし、きゅうり、レモン にんじん、たまねぎ、にんにく	ご飯、大麦、砂糖、バター フレンチドレッシング、じゃがいも カレールー、パンキンババロア	904	30.9	

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。

10月給食だより

今月の栄養目標
運動と栄養について考えよう

今月の地場産品
にんじん・ねぎ・にら
ごまつな・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	874kcal	33.1g	27.1g	3.4g

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、丈夫なからだをつくることができます。どのような食事をとればよいか、考えてみましょう。

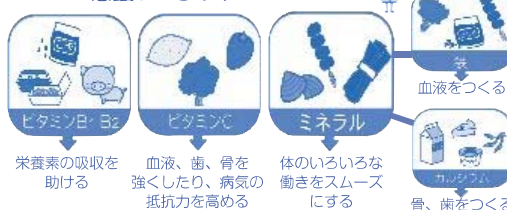
基本は1日3食バランスよく!



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	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
4	火	せんいパン (りんごジャム)	ハムチーズフライ フレンチサラダ 青大豆のポターージュ	鶏肉 豚肉 チーズ 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク ハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	パン ごめ油 フレンチドレッシング じゃがいも バター ジャム パン粉 小麦粉	941	34.9
5	水	東豊中 高崎中	麦ごはん 春巻き マーボー豆腐 Fe ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ ヨーグルト	にんじん しょうが たまねぎ にんにく しいたけ たけのこ	ご飯 大麦 ごめ油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	998	35.8
6	木		わかめごはん さばの塩焼き かみかみ根菜サラダ あさりとかみちのテンジャンスー ツナオムレツ	わかめ 鯖 ツナ あさり 豚肉 豆腐	ごぼう きゅうり にんじん はくさい だいこん にら しょうが にんにく	ご飯 和風ドレッシング マロニー ごめ油 ごま油 ごま	926	37.7
7	金	第二中	チーズパン マカロニサラダ ポークビーンズ	卵 ツナ 魚肉ソーセージ 豚肉 大豆 チーズ	きゅうり じゃがいも さやいんげん にんにく トマト	パン マカロニ 和風ドレッシング じゃがいも ごめ油 砂糖	938	38.0
10月 給食お休み								
11	火		笹かまの生姜しょうゆゆかけ きゅうりのメンマ和え ☆八宝菜	笹かまぼこ 豚肉 あさり うずら卵	しょうが きゅうり メンマ にんじん はくさい こまつな たまねぎ もやし ししいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ごめ油	783	34.8
12	水	第二中2年生	麦ごはん ドライカレー ☆春雨スープ オレンジ 小魚入りアーモンド	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 うずら卵 かたくりいわし	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ねぎ たけのこ ししいたけ オレンジ	ご飯 大麦 ごめ油 はるさめ アーモンド カレールウ	890	37.5
13	木	第二中2年生	豆乳食パン (ブルーベリージャム) 鶏肉のハーブ焼き ツナとペンのガーリックソテー キャロットポターージュ ヨーグルト	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム ヨーグルト	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン ペンネ オリーブ油 ごめ油 ジャム	923	38.7
14	金		麦ごはん わかめとツナのサラダ ☆じゃがもち汁	豚肉 わかめ ツナ 油揚げ なると	たまねぎ ししいたけ きゅうり レモン にんじん だいこん ねぎ	ご飯 大麦 砂糖 ごめ油 フレンチドレッシング じゃがいも でんぷん ふ	848	31.3
17	月	高崎中	ごはん ほっけの照り焼き みそきんぴら めんこいスープ	ほっけ 豚肉 大豆	ごぼう れんこん えだまめ にんじん もやし はくさい ねぎ きくらげ どうもろこし にんにく	ご飯 こんにゃく ごめ油 砂糖 ごま ごま油 米粉めん	801	34.5
18	火		背割りコッパン スティックバーグ (卓上ケチャップ) ツナポテトサラダ ABC スープ コーヒー牛乳の素	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	たまねぎ どうもろこし きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ コーヒー牛乳の素 パン粉	751	29.7
19	水		五目ごはん いわしのみそ煮 ごま酢和え けんちん汁 グレープゼリー	鶏肉 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 ごま さといも ゼリー	848	29.6
20	木		ごはん (卵ふりかけ) 飛梅 (とびうめ) チキン がめ煮 まめふ汁	鶏肉 油揚げ なると 卵	うめ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ししいたけ だいこん ねぎ	ご飯 ごめ油 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも ふ ごま でんぷん	826	30.6
21	金		焼きそば 肉団子と野菜のスープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	ピーマン にんじん キャベツ もやし メンマ もも パイン レモン はくさい だいこん パセリ たまねぎ	パン 中華めん ごめ油 ゼリー じゃがいも	716	26.2
25	火	高崎中3年生	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 米粉ワンタンスープ アセロラミルクゼリー	豚肉 ハム 大豆	えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ メンマ しょうが	ご飯 さつまいも マヨネーズ 米粉ワンタン ゼリー	912	35.9
26	水	高崎中3年生	ごはん (お魚ふりかけ) たらりの塩フライ パンバンジーサラダ 豚汁	すけそうだら 鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	きゅうり もやし どうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 ごめ油 ごま のり 棒々鶏ドレッシング じゃがいも パン粉	879	41.6
27	木	高崎中3年生	せんいパン (パテキャラメル) チーズインハンバーグ 三色ソテー スコッチブロス	鶏肉 チーズ ウインナー 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	どうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター じゃがいも 大麦 パテキャラメル パン粉	783	31.0
28	金	高崎中3年生	古代米入りごはん ヒレカツ 海藻サラダ 多賀城みそカレー	豚肉 荳わかめ 白とさか 昆布 赤とさか わかめ えび ひよこ豆 スキムミルク	きゅうり にんじん たまねぎ トマト えだまめ どうもろこし にんにく	ご飯 古代米 ごめ油 ごま 青じそドレッシング じゃがいも カレールウ パン粉	959	38.1

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。

11月給食だより

今日の栄養目標

食生活と生活習慣について考えよう

今日の地場産品

にんじん ねぎ キャベツ 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

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	866kcal	34.4g	26.7g	3.6g

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!

食べられるものの幅を広げておこう!

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!

早食いしせず、よくかんで食べよう!

一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!

11月は「多賀城市食育推進月間」です!

～給食の地産地消にご紹介します～

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。



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月	高崎中3年生	ごはん (お魚ふりかけ)	鶏肉の照り焼きソースかけ 和風ポテトサラダ ひきな汁	のり さば節 鶏肉 魚肉ソーセージ チーズ 豆腐 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ ねぎ	えだまめ だいごん	ごはん ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ 焙煎ごまドレッシング	824	35.6
2火	高崎中3年生	チョコレートパン	スパゲティミートソース ABCスープ 角チーズ	ハム たまご 豚肉 ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム パセリ	パン チョコレート オリーブ油 スパゲティ マカロニ	880	30.2	
3水		ごはん	お魚カツ きのこの中華炒め めんこいスープ	あじ ずけそうだら 豚肉	たまねぎ にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ メンマ キャベツ ねぎ どうもろこし きくらげ	ごはん パン粉 小麦粉 こめ油 でん粉 米粉めん 砂糖	796	32.0	
4木	東豊中	ごはん (のり佃煮)	赤魚の塩麹焼き ごぼうサラダ 豚汁	赤魚のり	ごぼう にんじん えだまめ だいごん ねぎ はくさい	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 こめ油	844	35.8	
5金	東豊中	ミルクパン	味付き肉団子 (2個) キャベツとコーンのサラダ スイーツポテトポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ パセリ	パン パン粉 こめ油 きつまいも ホワートルウ 玉ねぎドレッシング	901	29.7	
8月		ごはん	春巻き 切干大根のサラダ あざりとキムチのテンジャンスープ	鶏肉 かまぼこ あさり 豚肉 豆腐 みそ	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり だいごん にんじん はくさい にら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん 春雨 小麦粉 こめ油 ごま こま油 和風ごまドレッシング マカロニ 砂糖	851	29.2	
9火		麦ごはん	ポークしゅうまい (2個) ☆八宝菜 みかんゼリー	豚肉 鶏肉 あさり うすら卵	にんじん たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	ごはん 小麦粉 大麦 砂糖 パン粉 こめ油 ごま油 ゼリー	880	33.0	
10水		せんいパン (りんごジャム)	メンチカツ マセドアンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン チーズ	えだまめ キャベツ にんにく トマト	パン 小麦粉 パン粉 こめ油 きつまいも マヨネーズ 大麦 マカロニ ジャム	895	30.9	
11木		ごはん	豚肉の生姜焼き 四種野菜のナムル風 ☆パイタン春雨スープ	豚肉 こんぶ 鶏肉 うすら卵 かまぼこ	ごまつな にんじん もやし どうもろこし たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん ごま油 ごま パン粉 はるさめ	836	34.0	
12金		ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め 五目みそ汁	いわし かつお節 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン わかめ 味噌	うめ 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 こんにゃく こめ油 砂糖 じゃがいも ぶ	845	32.9	
15月		ココアパン	鶏肉のレモンペッパー焼き バスタサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 魚肉ソーセージ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいごん パセリ	パン スパゲティ マヨネーズ フレッシュドレッシング オリーブ油	857	30.7	
16火		ごはん	ビーフシチュー 星のコロケ クリスマスサラダ クリスマスケーキ	牛肉 ひよこ豆 スキムミルク 鶏肉 豚肉 ハム	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 じゃがいも パン粉 小麦粉 こめ油 マカロニ イタリアンドレッシング 砂糖 ブラウNLウ ケーキ	999	31.0	
17水		ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ りんごゼリー	豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	にんじん きゅうり もやし きくらげ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ごはん はるさめ ごま 中華ドレッシング 砂糖 ごま油 こめ油 ゼリー	820	30.7	
18木		バターロールパン	大豆ミートハンバーグの トマトソースかけ カミカミ根菜サラダ 塩麹入り野菜スープ	大豆 ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト ごぼう きゅうり にんじん マッシュルーム ブロッコリー	パン オリーブ油 砂糖 焙煎ごまドレッシング じゃがいも パン粉	863	31.2	
19金		麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	もも バイン レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん 大麦 ゼリー じゃがいも カレールー アーモンド 砂糖 ごま こめ油	934	30.5	
22月		ごはん	さばの甘酢ねぎソースかけ 海藻サラダ ☆かぼちゃ入りじゃがもち汁	さば 茎わかめ わかめ 赤とさか 白とさか こんぶ ちくわ 油揚げ なるこ	ねぎ きゅうり にんじん だいごん かぼちゃ	ごはん こめ油 砂糖 でん粉 ごま 青じそドレッシング か じゃがいも	854	28.8	
23火	多二東	せんいパン (パキヤラメル)	豚肉のマーマレード焼き リヨネースポテト たまごスープ	豚肉 ベーコン チーズ 鶏肉 卵	たまねぎ どうもろこし にんじん キャベツ ほうれんそう	パン マーマレード 砂糖 でん粉 じゃがいも バター パキヤラメル	831	38.2	

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。

12月給食だより

寒さに負けない食事をしよう

にんじん ねぎ キャベツ だいごん
ごまつな ほうれんそう 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。

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。

1日3食、食べていますか？

日常的に体を動かしていますか？

石けんで手を洗っていますか？

つつい夜更かししていませんか？

かぜ予防

	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	865 kcal	32.0g	28.6g	3.4g

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。

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。22日の給食は、冬至にちなんだメニューです。



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			
8	木	多賀城中1年 第二中	麦ごはん 肉みそ 小松菜のごまおかか和え はちまの汁 豆入り小魚	豚肉 ひよこ豆 かつお節 鶏肉 たかちいわし	レバー 油揚げ さば節	みそ 大豆	にんじん ごまつな ねぎ しいたけ たまねぎ トマト にんにく	ご飯 大麦 砂糖 ごめ油 ごま 小麦粉	910	40.8	
9	金		ごはん ポークしょうまい(2個) 春雨サラダ 豆腐の中華煮 Feヨーグルト	豚肉 豆腐	ヨーグルト		にんじん きくらげ しいたけ	きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	ご飯 ほうろこ 中華ドレッシング ごま油 砂糖 ごめ油 小麦粉	908	36.0
12月 成人の日											
13	火		せんいパン (パンケチャメル) トマトミートオムレツ パスタサラダ コンスープ	たまご 鶏肉 スキムミルク チーズ 生クリーム	ツナ ベーコン		きゅうり とうもろこし マッシュルーム トマト	パン スパゲティ マヨネーズ フレッシュドレッシング ごめ油 パンケチャメル 小麦粉	907	31.3	
14	水	多賀城中3年 第二中3年 高崎中3年	ごはん 赤魚の塩焼き 大豆のしそ煮 ピリ辛五目みそ汁 グレーゼリー	赤魚 豚肉	さつま揚げ 豆腐	大豆 ひじき	にんじん だいこん	ごぼろ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 じゃがいも ゼリー	828	35.0
15	木		ごはん (お魚ふりかけ) メンチカツ きのこの中華炒め さつま汁	豚肉 鶏肉 わかめ	豆腐	ひじき	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	にんにく パプリカ えだまめ ほうろこ かぼちゃ	ご飯 ごめ油 砂糖 小麦粉 ごま しょうが パン粉 小麦粉 ごま じゃがいも	878	34.6
16	金		せんいパン (メープルジャム) チーズオムレツ スパゲティミートソース スコッチクロス	たまご 鶏肉 ひよこ豆 チーズ	ベーコン 豚肉		にんにく たまねぎ パセリ トマト しょうが	パン オリーブ油 スパゲティ じゃがいも 小麦粉 メープルジャム 砂糖 小麦粉	767	30.5	
19	月		ごはん ○ヤムニョムチキン ○海草サラダ ○豚汁 さつまいもチップス	鶏肉 じゃがも わかめ	わかめ		にんにく きゅうり だいこん ねぎ しめじ ほうろこ	ご飯 ごめ油 砂糖 ごま油 ごま 青じそドレッシング じゃがいも さつまいも 小麦粉	895	35.5	
20	火		○わかめごはん ほっけの照り焼き ○もやしときゅうりの メンマ和え 立じゃがもち汁	わかめ	ほっけ 油揚げ	なると	もやし にんじん だいこん ねぎ	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん 砂糖	713	28.0	
21	水		○メロンパン スコッチエッグ(卓上ケチャップ) ごぼうサラダ ジュリアンスープ	たまご 鶏肉 ツナ	ベーコン		ごぼろ たまねぎ だいこん パセリ	パン 小麦粉 マヨネーズ フレッシュドレッシング パン粉 小麦粉	913	28.5	
22	木		ごはん ○鶏肉の竜田揚げ ○四種野菜のナムル風 ○あさりとキムチのデンジャンスープ ○クレープ	鶏肉 こんぶ あさり	豚肉		たまねぎ にんじん もやし りんご とうもろこし ほうろこ だいこん にんにく たまねぎ	ご飯 ごめ油 ごま油 ごま マヨネーズ 小麦粉 クレープ 砂糖	919	37.3	
23	金		麦ごはん ○ポークカレー ○フルーツポンチ	豚肉 たまご スキムミルク	ひよこ豆 牛乳		もち パイナップル レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 小麦粉 ごめ油 ゼリー じゃがいも カレーウ 小麦粉 パン粉 小麦粉	970	33.4	
26	月		バターロール ハムピカタ ペパネとツナのガーリックソテー ポタージュミネストラ ココア牛乳の素	ハム たまご 生クリーム	ツナ ベーコン		たまねぎ にんにく トマト	パン ペパネ オリーブ油 じゃがいも ごめ油 砂糖 小麦粉 ココア牛乳の素	863	27.6	
27	火		ごはん 笹がまの生煮しょうゆかけ マーボー豆腐 アセロラミルクゼリー	笹がまばこ レバー	豆腐 豚肉 大豆		しょうが しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 小麦粉 ごま油 ごめ油 ゼリー	830	34.0	
28	水		ごはん 豚肉のマーメレード焼き わかめ和え めんこいみそスープ 小魚入りアーモンド	豚肉 わかめ たかちいわし	かまぼこ	ひじき	とうもろこし きゅうり もやし にんじん ほうろこ にんにく ねぎ	ご飯 マーメレード 砂糖 小麦粉 フレッシュドレッシング 米粉めん ごま油 アーモンド ごま	834	32.9	
29	木	多賀城中3年 第二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ココアパン チーズインハンバーグ 三色ソテー 野菜スープ	ウインナー 鶏肉 ひよこ豆 チーズ	ベーコン		とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん ほうろこ	パン バター じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 小麦粉	796	33.0	
30	金		ごはん いわしの梅煮 五目きんぴら 肉だんご春雨のスープ ヨーグルト	いわし 豚肉 鶏肉	大豆	ヨーグルト	ごぼろ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ きくらげ うめ たまねぎ	ご飯 こんにゃく ごめ油 砂糖 ごま ほうろこ ごま油 小麦粉 パン粉	925	37.2	

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。

1月給食だより

今月の栄養目標
生産や流通にかかわる人々への
感謝の気持ちを持つよう

今月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ
大根 小松菜 白菜 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	866 kcal	33.4g	25.9g	3.4g

たくさんの方々に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と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、私たちは命をつないでいます。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
好き嫌いしないで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「ありがとうございます」の気持ちを伝えることから始まったあいさつが「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

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり
おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)
私立忠愛小学校で提供されたことされる給食

支援物資による学校給食の再開
コッペパン・ミルク
クワラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)
支援物資の鶏脂粉乳や缶詰、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
ヤムニョムチキン
チャプチェ
わかめスープ
(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。

今年度も中学校3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ました。19日から23日に実施します。●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	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
2月	全中3年生	ごはん (のりふりかけ)	魚のたつたあげ 奈良のつべ煮 にゅうめん	かかれい 鶏肉 生揚げ 油揚げ なると みそ	だいごん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	ご飯 こめ油 さといも でん粉 こんにやく 砂糖 うーめん	844	29.5
3火		チョコレートパン	フランクフルト(卓上ケチャップ) カミカミ根菜サラダ 白菜のクリームシチュー	フランクフルト ツナ 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ	パン 和風ドレッシング じゃがいも こめ油 チョコレート	948	36.8
4水		ごはん	さばのみそ煮 四種野菜のナムル風 やかもち汁 みかんゼリー	さば こんぶ 鶏肉 かまぼこ みそ	ごまつな にんじん もやし とうもろこし だいごん ごぼう ねぎ しめじ	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 白玉もち ゼリー	792	28.7
5木	二中3年生	ごはん	森林鶏のたつた揚げ ひじきのカラフル炒め ひきな汁	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豆腐 <input checked="" type="checkbox"/>	パプリカ えだまめ だいごん にんじん <input checked="" type="checkbox"/>	ご飯 こめ油 こんにやく 砂糖 でん粉	822	33.2
6金		チーズパン	エピカツ (タルタルソース) チキンサラダ ジュリアンスープ	えび チーズ 鶏肉 ベーコン	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> フロッキー たまねぎ だいごん パセリ	パン こめ油 タルタルソース フレンチドレッシング でん粉 パン粉	907	37.3
9月	東豊中	麦ごはん	豚丼 ごま酢和え きのこ野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ きゅうり もやし えのきたけ きゅうり しめじ だいごん	ご飯 小麦 砂糖 こめ油 ごま ふ じゃがいも	827	31.8
10火	多中1年生 東豊中	わかめごはん	白身魚フライ (卓上ソース) 和風ポテトサラダ ごんぼ汁	わかめ ほき ハム チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐 おから	えだまめ ごぼう にんじん <input checked="" type="checkbox"/>	ご飯 こめ油 じゃがいも 焙煎ごまドレッシング パン粉 マヨネーズ	886	32.0
12木		せいのパン (メープルジャム)	メンチカツ わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 わかめ ツナ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	とうもろこし きゅうり レモン <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ たまねぎ マジックルーム えだまめ	パン こめ油 砂糖 バター フレンチドレッシング じゃがいも ジャム パン粉	918	36.0
13金		ごはん	ハンバーグおろしソース 切り干しこんにぶの煮物 豚汁	こんにぶ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 <input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉	だいごん <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ たけのこ たまねぎ たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> しめじ はくさい	ご飯 砂糖 でん粉 こめ油 ごま じゃがいも	852	36.6
16月		ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 小松菜のチーズあかか 和え さつま汁 アセロラゼリー	赤魚 かつおぶし チーズ 鶏肉 わかめ 豆腐 <input checked="" type="checkbox"/>	ごまつな にんじん もやし ねぎ だいごん	ご飯 ごま さつまいも ゼリー	780	33.1
17火		減塩ソフトパン (いちごジャム)	キッシュ風卵焼き パスタサラダ 冬野菜のポトフ	卵 ツナ フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	きゅうり にんじん はくさい だいごん <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	パン スpagetti マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ジャム	874	29.0
18水		麦ごはん	肉みそ 春雨サラダ かきたま汁	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ 卵 なると わかめ	にんじん <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン しょうが きゅうり もやし きくらげ えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/>	ご飯 小麦 砂糖 でん粉 ごま 中華ドレッシング ごめ油 春雨	839	31.2
19木	二 中	ごはん	味付け肉だんご (2個) ナムル あさりとキムチのテンジャンスープ ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ あさり 豚肉 豆腐 ヨーグルト みそ	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> にんじん しいたけ はくさい だいごん しょうが にんにく たまねぎ	ご飯 ごま 砂糖 パン粉 韓国ナムルドレッシング マロニー こめ油 ごま油	852	34.1
20金	二中1,2年生	せいのパン (パテキャラメル)	ハムチーズピカタ キャベツとクリーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ	卵 ハム ベーコン 牛乳 スキムミルク 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ	パン こめ油 玉ねぎドレッシング パテキャラメル	868	30.5
24火		麦ごはん	ポークカレー アロエ入りフルーツヨーグルト 豆入り小魚	豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト 大豆 かたくりわし	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> にんじん たまねぎ にんにく パイナップル もも アロエ	ご飯 小麦 砂糖 じゃがいも こめ油 カレールウ ごま	907	32.1
25水		ごはん (お魚ふりかけ)	シウロンポウ (2個) パンパンジーサラダ めんこいみそスープ	鶏肉 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> かつお節	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし にんじん はくさい にら <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ しめじ キャベツ きくらげ にんにく	ご飯 ごま 小麦粉 春雨 棒々鶏ドレッシング 米粉めん ごま油	801	27.9
26木	二 中	ココアパン	チーズインハンバーグ 三色ソテー スリッパチロシ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 チーズ ウィンナー ベーコン ひよこ豆	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター じゃがいも 小麦 パンナコッタ	861	32.4
27金	多 中	麦ごはん	白花豆ロquette (卓上ソース) マーボー豆腐 デコポン	豆腐 豚肉 大豆 レバー <input checked="" type="checkbox"/> 白花豆	にんじん <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ にんにく たらこ しょうが だいごん	ご飯 小麦 じゃがいも こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉	958	36.0

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。

2月給食だより

宮城県の地場産物を知ろう

今月の地場産品
ねぎ・にんじん
ごまつな・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回当たりの平均	863 kcal	32.6g	26.9g	3.4g

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。

多賀城の新しい郷土料理「やかもち鍋」

宮城県は、豊かな自然に囲まれ海・山・大地が育む多彩で豊富な食材に恵まれている「食材王国」です。
それぞれの気候、風土に合った地場産物があり、地場産物を使った郷土料理も昔から言い伝えられています。
地域を知って育まれる郷土愛、生産者への感謝、自然への畏敬の念などを、給食でも伝えていきたいです。



多賀城にゆかりのある歌人「大伴家持」と「おもち」をかけて名付けられた「やかもち鍋」があります。
和歌に使う短冊に見立て、地元の野菜を長細く切りそろえ、奈良の都から来た家持がなじみ深い味、白だし醤油で味付けします。そして多賀城市産の古代米のおもちも加えます。
2月4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「白玉もち」を入れています。
2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」がでます。東西の味を食べくらべてみましょう!

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		体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群		3群・4群	5群・6群		
2月		五目ごはん	さわらの塩麹焼き 小松菜のごまおかか和え うーめん汁	鶏肉 油揚げ さわら かつお節 なた	ごぼう たけのこ しいたけ ごまつな にんじん もやし さやいんげん ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごま うーめん じゃがいも 麩	780	31.9	
3火		米粉フオカッチャ	ケチャップあん肉団子 (2個) 春色サラダ コンソープ お祝いデザート	鶏肉 ハム ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム 豆乳	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 パン粉 砂糖 マカロニ たまねぎドレッシング ごめ油 ホワイトルウ ゼリー	820	33.7	
4水	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	国産豚肉のコロツケ 海藻サラダ ポークカレー	菱わかめ わかめ 赤とさか 白とさか 昆布 ちくわ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごめ油 ごま 青じそドレッシング カレールウ	962	31.7	
5木	東豊中3年	ごはん (おかかぶりかけ)	笹かまの甘みそかけ もやしときゅうりのメンマ和え 油麩じゃが	かつお節 のり 笹かまぼこ みつ 豚肉	もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 麩 こんにゃく ごめ油	802	31.4	
6金	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	せんいパン (りんごジャム)	ジャーマンオムレツ パスタサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン チーズ 魚肉ソーセージ ひよこ豆	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく トマト	パン じゃがいも 砂糖 スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング 大麦 ごめ油 ジャム	802	28.2	
9月		給食お休み							
10火	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	さばの照り焼き 大豆のいそ煮 めんこいみそスープ	さば さつまいも揚げ 大豆 ひじき 豚肉 西麦	にんじん もやし はくさい にんにく	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 米粉めん ごま油	894	35.6	
11水	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	せんいパン (バテキャラメル)	塩麹チキンカツ マセドアンサラダ ジュリアンスープ グリーンペザリ	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン	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 パン粉 小麦粉 ごめ油 さつまいも マヨネーズ バテキャラメル ゼリー	846	32.4	
12木	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん (いそわかぶりかけ)	甘たまたご焼き カミカミ根菜サラダ ☆じゃがもち汁	わかめ のり かつお節 たまご ツナ 油揚げ なた	ごぼう きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ご飯 大麦 和風ドレッシング じゃがいも でんぶん 麩 砂糖	883	26.0	
13金	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	さんまの甘露煮 切干大根の炒めもの ピリ辛五目みそ汁 Fe ヨーグルト	さんま さつまいも揚げ 豚肉 豆腐 西麦 ヨーグルト	だいこん にんじん さやいんげん ごまつな ごぼう ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 じゃがいも	833	30.6	
16月	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	バターロールパン	メンチカツ フレンチサラダ ポークビーンズ	鶏肉 ハム 豚肉 大豆 チーズ	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 パン粉 小麦粉 ごめ油 フレンチドレッシング じゃがいも 砂糖	922	34.5	
17火	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	肉みそ わかめとツナのサラダ ビーフンスープ 小魚入りアーモンド	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ わかめ ツナ 寒天 かたくちいわし	にんじん たまねぎ きゅうり レモン たけのこ ごまつな きくらげ	ご飯 砂糖 でん粉 ごめ油 フレンチドレッシング ビーフン ごま油 アーモンド ごま	843	35.8	
18水	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	肉しょうまい (2個) マーボー豆腐 フルーツ杏仁プリン	豚肉 豆腐 レバー みそ 大豆 レバー	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ あんず	ご飯 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごめ油 あんりんプリン	916	35.5	
19木	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ミルクパン	豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ラビオリスープ	豚肉 魚肉ソーセージ ベーコン	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 マーマレード 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 パン粉	888	34.2	
20金		春 分 の 日							
23月	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	チキンナゲット (2個) キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー	鶏肉 大豆 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 パン粉 小麦粉 ごめ油 コーンクリームドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	890	29.4	

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。

3月給食だより

今月の栄養目標
一年間の反省をしよう

今月の地場産品
にんじん ねぎ 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	863 kcal	32.2g	27.1g	3.6g



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、自然と「できるようになっていたこと」もある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 多賀城市の地場産品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
---------------------------	--------------------------	-----------------------------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------



春休みも心がけましょう！
「早寝・早起き・朝ごはん」

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんは小・中学校の9年間で、約1,600回の給食を食べてきました。中学校を卒業し、これからは自分で食べるものを選ぶ機会も増えると思います。何を選んでいるのか迷ったときは、これまでの給食や食育の時間を思い出しながら、自分の食生活を管理していきましょう。1・2年生のみなさんも、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、元気に新年度を迎えましょう。

<p>早寝</p> <p>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しましょう。</p>	<p>早起き</p> <p>朝の光を感じるとうるささ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。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>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。</p>
---	--	--