



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	城南小	ごはん	メンチカツ ごますあえ とんじる	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	もやし 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 さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	686	26.6
2	火		せわりコッパン	やしそば にくだんごとやさいのスープ グループゼリー ココアぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とりにく	ピーマン にんじん キャベツ もやし メンマ はくさい だいこん パセリ たまねぎ	パン ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ゼリー ココアぎゅうにゅうのもと	568	20.6
3	水		ごはん	あかうおのしおこうじやき マカロニサラダ けんちんじる	あかうお ぎよにくソーセージ とうふ あぶらあげ	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング さといも	608	23.0
4	木		むぎごはん	にくみそ ワントンスープ クレープ	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが もやし ねぎ はくさい たけのこ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ワントン クレープ	744	28.5
5	金		ミルクパン	チーズふうソースインバートマトソース フレンチサラダ スコッチブロス	ぶたにく ハム とりにく ベーコン ひよこまめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも おおむぎ	642	24.0
8	月		ごはん (あさかなぶりかけ)	あつやきたまご みそきんぴら まめふじる	たまご ぶたにく だいず みそ あぶらあげ なたと かつおぶし	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 ぶ	610	24.7
9	火		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ☆はっぽうさい いちごヨーグルト	ぶたにく あさり うすらたまご いちごヨーグルト	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 さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	681	28.7
10	水		せわりコッパン	ウインナーのトマトソースかけ クラムチャウダー オレンジ	ウインナー 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 オレンジ	パン じゃがいも バター さとう	638	27.4
11	木		ごはん	あさかなカツ かいそうサラダ めんこいみそスープ	アジ スケトウダラ くきわかめ しるとさか あかとさか こんぶ わかめ ちくわ ぶたにく みそ	きゅうり もやし にんじん はくさい ねぎ にんにく たまねぎ	ごはん こめあぶら ごま わふうドレッシング こめこめん ごまあぶら パンこ	592	21.7
12	金	山王小4年 八幡小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 はっとうじる	ぶたにく こんぶ とりにく	こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ だいこん ごぼう はくさい しいたけ しょうが	ごはん こめあぶら ごま こむぎこ	647	28.4
15	月	八幡小6年	しょくパン (チョコクリーム)	チーズオムレツ ミートボールシチュー ヨーグルト	たまご チーズ とりにく だいず スキムミルク ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら チョコクリーム パンこ	694	28.3
16	火		ごはん	さばのてりやき ごまこめ あぶらぶのみそじる	さば だいず ちくわ とうふ みそ	にんじん ごぼう えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも ぶ	609	27.3
17	水		むぎごはん	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 なたと 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 ねぎ しいたけ	ごはん おおむぎ 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	673	26.4
18	木	城南小3年 八幡小	バターロールパン	ケチャップあんにくだんご(2こ) ポテトサラダ きのことたまごのスープ	ハム とりにく たまご なたと	たまねぎ きゅうり しめじ こまつな きくらげ	パン じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら でんぶん パンこ	578	23.2
19	金	山王小4年	ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ さんしょくソテー とうふのみそじる	ぶたにく ウインナー とうふ みそ	レモン りんご たまねぎ にんにく とうもろこし えだまめ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	ごはん さとう バター じゃがいも ぶ	664	27.6
22	月		ごはん	モウカカレーたつた こまつなごまおかかあえ こめこみそワントンスープ	モウカ かつおぶし ぶたにく みそ	こまつな にんじん もやし たまねぎ きくらげ ねぎ メンマ しょうが にんにく	ごはん こめあぶら さとう こめこワントン ごま でんぶん	661	25.8
23	火		せんいパン (いちごジャム)	ハムピカタ ペンネとツナのガーリックソテー ポタージュミネストラ	ハム たまご ツナ ベーコン なまクリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん トマト マッシュルーム	パン ペンネ オリーブあぶら じゃがいも こめあぶら ジャム	685	23.3
24	水		ごはん	かみかみカレー フルーツポンチ こぎかないりアーモンド	ぶたにく だいず ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう かたくちいわし	もも パイン レモン れんこん 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 砂糖	678	22.2
25	木	山王小6年	ごはん	あげどりのうめソースかけ ひじきのカラフルいため じゃがいものみそじる	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン わかめ とうふ みそ	うめ パプリカ えだまめ ねぎ ほうれんそう だいこん	ごはん こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	684	29.4
26	金	山王小6年	ココアパン	ぶたにくのポークチャップふうみやき ラビオリスープ かたぬきチーズ	ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく	パン こむぎこ パンこ オリーブあぶら	640	26.0
29	月	山王小6年	ごはん	とりつくね ナムル ☆じゃがもちじる	とりにく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ なたと	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	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 ぶ パンこ	620	23.1
30	火		ごはん	はるまき マーボーとうふ れいとうパイン	とうふ ぶたにく だいず みそ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ パイン	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	739	25.0

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 いら こまつな
ほうれんそう 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回当りの平均	652kcal	25.5g	22.7g	2.6g

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>しよくじ 食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>しよくひん いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	<p>た だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>た 食べた後は歯みがきを しましょう</p>
-------------------------------------	--	--	-----------------------------------



6月15日～19日の週は地場産食材をたくさん使用します。
その中から2つの食材をご紹介します。

●森林鶏 (6/15 (水) しんりんどりのたつたあげ)
しんりんどりにわたり、ほんごう、あんぜんせい、はいりよ、かんきょう、しいく、ごく、森林鶏とは、鶏の健康と安全性に配慮した環境で飼育されている国産の鶏肉です。
みやぎけん、たいやうてき、さんち、あお、しんりんどり、そだ、宮城県は代表的な産地として多くの森林鶏が育てられています。

●モウカサメ (6/22 (月) モウカカレーたつた)
モウカサメは、宮城県などで水揚げされるサメの一種です。くせが少なく、たんぱく質、ビタミンに豊富です。学校給食でも食べやすい食材として使われています。