



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		せわりコッパン	やしそば にくだんごとやさいのスープ クレープゼリー 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	577	20.6
2	火		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
3	水		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 ワンタン クレープ	745	28.5
4	木	多賀城小	ミルクパン	チーズふうソースインバグトマトソース 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
5	金		ごはん (おさかなぶりかけ)	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 ぶり 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 ごまあぶら じゃがいも ぶ	610	24.7
8	月		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ☆はっぼうさい 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	683	28.7
9	火		せわりコッパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) クラムチャウダー オレンジ	ウインナー 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	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 パター	645	26.4
10	水		ごはん	おさかなカツ 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 しろうとさか 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	602	21.6
11	木	天真小	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 はっとじる	ぶたにく こんぶ とりにく	ごまつな 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 ごまあぶら ごま こむぎこ	647	28.4
12	金	多賀城小	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
15	月		ごはん	さばのてりやき ごもくまめ あぶらふのみそしる	さば だいず ちくわ とうふ ぶり	にんじん ごぼう えだまめ ごまつな 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
16	火		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
17	水		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 ごまつな 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
18	木		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 とうふのみそしる	ぶたにく ウインナー とうふ ぶり	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 ごまつな	ごはん さとう パター じゃがいも ぶ	664	27.5
19	金		ごはん	モウカカレーたつた ご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	ごまつな 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 こめこワンタン でんぶん ごま	661	25.8
22	月		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	678	23.6
23	火		ごはん	かみかみカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく だいず ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう かたくりわし	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
24	水		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 じゃがいものみそしる	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
25	木		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
26	金		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	ごまつな 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
29	月		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 ぶり	にんじん ねぎ しょうが 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	743	25.0
30	火		ミルクパン	とりにくのハーブやき ごぼうサラダ やさいとウインナーのスープ	とりにく ツナ ウインナー	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ パセリ ジャジル	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	635	28.5

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
だいこん なら ごまつな
はくさい みそ

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 (6/16 (火) 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、こく、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。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 (6/19 (金) 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、淡泊な味わいで、鶏肉の食感に似ています。学校給食でも食べやすい食材として使われています。

	月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	651 kcal	25.6g	23.2g	2.7g