

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		
1月		給食お休み						
2火	二東豊中	麦ごはん	お魚カツ もやしと胡瓜のメンマ和え あざりとキムチのテンジャンスープ	アジ 豚肉 スケトウダラ 豆腐 あさり	もやし ほうきさい しょうが メンマ だいこん しょうが きゅうり にんにく たまねぎ	ご飯 ごま 大麦 マロニー こめ油 パン粉	817	30.7
3水		給食お休み						
4木		給食お休み						
5金	多高崎中	麦ごはん	お魚カツ もやしと胡瓜のメンマ和え あざりとキムチのテンジャンスープ	アジ 豚肉 スケトウダラ 豆腐 あさり	もやし ほうきさい しょうが メンマ だいこん しょうが きゅうり にんにく たまねぎ	ご飯 ごま 大麦 マロニー こめ油 パン粉	817	30.7
8月		ミルクパン	塩こうじチキンカツ ごぼうサラダ スコッチフロス クレープ	ツナ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ パセリ	パン ごめ油 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも 大麦 パン粉 小麦粉 クレープ	935	33.7
9火		ごはん	赤魚の塩麹焼き わかめとツナのサラダ けんちん汁	赤魚 わかめ 油揚げ ツナ 豆腐	えだまめ 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	692	28.4
10水		ごはん	味付け肉団子(2コ) ☆八宝菜 Feヨーグルト	鶏肉 豚肉 ヨーグルト あさり うすら卵	にんじん ほうきさい こまつな たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 ごま油 じゃがいも でん粉 小麦粉	856	33.4
11木	高崎中2年生	せんいパン (パテキャラメル)	ツナオムレツ スパゲティミートソース クラムチャウダー	卵 ツナ 豚肉 生クリーム スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	パン オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも バター パテキャラメル	858	35.0
12金		麦ごはん	肉みそ 海藻サラダ めんこいスープ	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ くきわかめ 赤とさか 白とさか こんぶ わかめ ちくわ	にんじん ほうきさい しょうが きゅうり メンマ キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく たまねぎ	ご飯 大麦 ごめ油 ごま 青じそドレッシング 米粉めん	858	34.1
15月		麦ごはん	森林鶏の立田揚げ 四種野菜のナムル風 うーめん汁	鶏肉 こんぶ なると 油揚げ	こまつな ほうきさい とうもろこし さやいんげん ねぎ しいたけ	ご飯 大麦 ごま油 ごま じゃがいも うーめん じゃがいも でん粉	830	30.0
16火		背割りコッパン	ウインナー(卓上ケチャップ) フレンチサラダ コンソープ アセロラミルクゼリー	ウインナー ハム チーズ ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン フレンチドレッシング ごめ油 ゼリー	906	30.1
17水		ごはん (たまごふりかけ)	さばの照り焼き みそきんぴら ☆じゃがもち汁	鯖 豚肉 大豆 なると 卵	ごぼう えだまめ だいこん ねぎ にんじん	ご飯 こんにゃく ごま油 ごま じゃがいも でん粉 小麦粉	849	34.3
18木		ごはん	モウカカレー立田 ごま酢和え 豚汁	モウカ 油揚げ 豚肉 豆腐	もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうきさい	ご飯 ごめ油 ごま油 じゃがいも 砂糖 でん粉	846	37.2
19金		せんいパン (メープルジャム)	チーズインハンバーグ マセドアンサラダ きのこ卵のスープ ヨーグルト	ハム 大豆 鶏肉 卵 なたね ヨーグルト チーズ	えだまめ しめじ たまねぎ ほうれんそう	パン さつまいも ごま油 じゃがいも でん粉 マヨネーズ ジャム	910	37.5
22月		ごはん (お魚ふりかけ)	笹かまの生姜醤油かけ わかめあえ 油麩じゃが	笹かまぼこ わかめ 豚肉 かつお節	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 青じそドレッシング ふ こんにゃく 小麦粉	787	31.1
23火		ごはん	俵型メンチカツ ひじきのカラフル炒め ワントンスープ	ひじき 大豆 豚肉 鶏肉	パプリカ えだまめ たまねぎ ほうきさい きくらげ キャベツ	ご飯 ごめ油 ごま油 こんにゃく 小麦粉 じゃがいも パン粉	903	32.4
24水		ココアパン	鶏肉のハーブ焼き ペンネとツナのガーリックソテー ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ にんにく にんじん パセリ キャベツ マッシュルーム パセリ	パン ペンネ ごめ油 オリーブ油 マカロニ	801	30.0
25木		麦ごはん	かみかみカレー フルーツポンチ 豆入り小魚	豚肉 大豆 牛乳 ひよこ豆 スキムミルク かたくちいわし	もも パイン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ごめ油 ごま じゃがいも ゼリー カレールウ	966	31.6
26金		ごはん	春巻き マーボー豆腐 グレープゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー	にんじん ねぎ しょうが にんにく たけのこ	ご飯 ごめ油 ごま油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ゼリー	929	32.9
29月		せんいパン (りんごジャム)	豚肉のオニオンソースかけ 三色ソテー ミートボールシチュー	豚肉 ウインナー スキムミルク 鶏肉 大豆	レモン りんご にんにく とうもろこし えだまめ にんじん マッシュルーム トマト	パン 砂糖 ごめ油 じゃがいも ハヤシルウ ジャム パン粉	908	39.6
30火		ごはん	ムーガバオ ナムル ☆白湯春雨スープ ヨーグルト	豚肉 かまぼこ なると ヨーグルト 鶏肉 うすら卵	パプリカ たまねぎ にんにく こまつな にんじん もやし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ご飯 ごめ油 ごま油 韓国ナムルドレッシング 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも はるさめ パン粉	936	39.6

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  
にんじん だいこん ほうれんそう ほうきさい しょうが

	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	863kcal	33.2g	27.2g	3.4g

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

### 6月は食育月間

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 (月) 森林鶏の立田揚げ)  
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 (6/18 (木) モウカカレー立田)  
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。