



| 日 | 曜 | 休みの学校 | こんだてめい | | しょうずるおもなたべもの | | | 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 さいのりしょくひん | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1 | 水 | | ミルクパン | スコッチエッグ (たくじょうけチャップ) まめめサラダ はるキャベツスープ | たまご あかいはんげんまめ しろいはんげんまめ ハム エジプトまめ いんげんまめ チーズ とり | きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ | パン こむぎこ パンこ だしのうまかあるわふうドレッシング | 632 | 26.5 |
| 2 | 木 | | ごはん | とりつくねのあんかけ ごぼうサラダ あさりとうふのみそしる | とりにく ハム とうふ あさり みそ | ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ | ごはん さとう どんぶん ごま フレンチドレッシング じゃがいも マヨネーズ | 655 | 26.9 |
| 3 | 金 | | ごはん | えびシューマイ きのこのちゅうかいため めんこいスープ | えび たら ぶたにく | にんじん にんにく しめじ たけのこ さやいんげん ねぎ まいたけ もやし はくさい とうもろこし たまねぎ | ごはん こめあぶら さとう どんぶん こめこめん | 623 | 22.3 |
| 6 | 月 | | しょくパン (けいこーとけい) | トマトミートオムレツ キャベツとチーズのサラダ やさしいスープ | たまご チーズ とり | キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト | パン フレンチドレッシング じゃがいも チョコレート | 617 | 22.8 |
| 7 | 火 | | むぎごはん | ぶたにくのニラソース よんしゅやさいのナムルふう けんちんじる | ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ さばぶし | にら こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ | ごはん おおむぎ どんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく | 674 | 29.4 |
| 8 | 水 | | ごはん | にくみそ ビーフンスープ メロン | ぶたにく レバー みそ | にんじん ピーマン たまねぎ しょうが もやし きぬさや きくらげ ねぎ メロン | ごはん さとう どんぶん こめあぶら ビーフン ごまあぶら | 641 | 27.2 |
| 9 | 木 | | こめこパン | ショーロンポー かいそうサラダ みそラーメン | わかめ あかつのまた あおつのまた しるきりんさい こんぶ ちくわ ぶたにく なると みそ | きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ とうもろこし メンマ しょうが にんにく たまねぎ | パン ごま さとう ごまあぶら チャンポンめん こめあぶら | 592 | 25.6 |
| 10 | 金 | | ごはん | さばのおやき みそきんぴら かきたまじる | さば ぶたにく だいち みそ たまご なると | ごぼう にんじん きぬさや ほししいたけ | ごはん こんにやく さとう こめあぶら ごま ごまあぶら どんぶん | 655 | 26.5 |
| 13 | 山王小 1~4年 | | わかめごはん | イカメンチ ピーズサラダ じゃがもちじる | わかめ たら イカ ハム しろいはんげんまめ エジプトまめ あかいはんげんまめ いんげんまめ あぶらあげ なると | たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん ねぎ | ごはん こめあぶら パンこ じゃがいも どんぶん まめふ コールスロードレッシング | 643 | 23.6 |
| 14 | 山王小 5・6年 | | せわり ソフトパン | ウインナー (たくじょうけチャップ) マカロニサラダ コーンスープ | ウインナー ハム ベーコン スキムミルク チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう | きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし | パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こめあぶら | 764 | 25.7 |
| 15 | 水 | | ごはん | ぶたにくのしょうがやき さんしよくソテー あぶらふのみそしる | ウインナー とうふ わかめ みそ ぶたにく | とうもろこし だいこん ねぎ えだまめ | ごはん バター じゃがいも あぶらふ | 643 | 26.0 |
| 16 | 八幡小 | | ごはん | はるまき マーボーとうふ オレンジ | とうふ ぶたにく みそ とりにく | にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ オレンジ たまねぎ | ごはん こめあぶら さとう どんぶん ごまあぶら こむぎこ | 773 | 26.7 |
| 17 | 金 | | しょくパン (ブル〜ジャム) | ハムピカタ (たくじょうけチャップ) ポテトサラダ ラビオリスープ | ハム たまご チーズ ぶたにく | たまねぎ きゅうり にんじん もやし ねぎ きくらげ きぬさや | パン じゃがいも マヨネーズ ジャム こむぎこ | 644 | 24.8 |
| 20 | 月 | | ごはん | ささかまのあまみそかけ はっばうざい グレープゼリー | ささかまぼうし みそ いか ぶたにく ずらたまご | にんじん はくさい きぬさや たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ たけのこ | ごはん さとう どんぶん こめあぶら ごまあぶら ゼリー | 645 | 27.2 |
| 21 | 火 | | ごはん | ほっけのてりやき ひじきのカラフルいため まめぶじる | ほっけ ひじき だいち ベーコン あぶらあげ なると | あかパプリカ えだまめ にんじん だいこん ねぎ | ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも まめふ | 557 | 24.9 |
| 22 | 水 | | ココアパン | コーンロッケ ツナとわかめのサラダ ウインナーとやさいのスープ ヨーグルト | わかめ ツナ ウインナー ヨーグルト | にんじん きゅうり レモン パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム | パン こめあぶら さとう パンこ こむぎこ フレンチドレッシング | 649 | 23.3 |
| 23 | 八幡小 6年 | | むぎごはん | カレー フルーツポンチ まめいりごさかな | ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう だいち かたくちいわし | もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく | ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ ゼリー | 695 | 24.1 |
| 24 | 城南小6年 八幡小6年 | | ごはん | あつやきたまご なまあげのちゅうかそぼろに はるさめスープ | たまご なまあげ だいち ぶたにく とりにく | えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが しめじ きくらげ | ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら どんぶん はるさめ | 592 | 24.6 |
| 27 | 城南小 6年 | | せわり コッパパン (いちごジャム) | ぶたにくのリンゴソースかけ グラムチャウダー | ぶたにく あさり ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ | レモン リンゴ しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ | パン バター さとう じゃがいも ジャム | 679 | 32.3 |
| 28 | 火 | | ごはん | おさかなカツ もやしのメンマあえ ごもくみそしる | アジ たら とうふ わかめ あぶらあげ みそ | もやし メンマ きゅうり こまつな にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ | ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま パンこ | 560 | 21.7 |
| 29 | 城南小 5年 | | ごはん | にくだんご(2こ) みそこめコンタンスープ ヨーグルト | とりにく ぶたにく みそ ヨーグルト | にんじん はくさい きくらげ ねぎ メンマ しょうが にんにく たまねぎ | ごはん こめこフタ こめあぶら | 723 | 27.6 |
| 30 | 城南小 5年 | | しょくパン (メープルジャム) | エビカツ フレンチサラダ スコッチプロス | ベーコン だいち えび | キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー | パン こめあぶら じゃがいも フレンチドレッシング パンこ おおむぎ メープルジャム | 580 | 21.5 |

| | | | | | |
|-----------------------|--|----------------------|----------------------------|--|--|
| はしはまいにちわず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。 | 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 647kcal 25.5g 22.2g 2.6g | |
|-----------------------|--|----------------------|----------------------------|--|--|

6月給食だより

がっ きゅう しょく

こんげつ
えいようもくひょう

よくがんで、味わって 食べよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物や口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
がみかみおやつ

ナッツ類 ドライフルーツ 堅焼きせんべい 野菜スティック 小魚

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

今月の
地産地消

キャベツ にら みそ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地産品を使用予定です。

6月7日は「牛乳の日」

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質**...皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム**...丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA**...目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2**...エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。