



日	曜	休みの学校	ごんたてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやくになる 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
11	火	城南1年 山王1年 八幡1年	ごはん	たれつきにくだんご(2こ) とうふのちゅうかに オレンジ	ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ しょうが オレンジ	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら パンこ	656	26.1
12	水	城南1年 山王1年 八幡1年	ココアパン	トマトオムレツ はなやさいサラダ コンソープ	たまご ハム ベーコン スキムミルク チーズ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん 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 こめあぶら	697	25.6
13	木	城南1年 山王1年 八幡1年	ごはん	ごぼうメンチカツ (たくじょうソース) ひじきのカラフルいため かきたまじる	ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン たまご とうふ わかめ とりにく	ごぼう たまねぎ パプリカ えだまめ にんじん えのきたけ しいたけ	ごはん こめあぶら パンこ こんにやく さとう でんぶん	603	22.5
14	金	1年生は 導入膳見給食 (献立は下記)	ごはん	ポークカレー フルーツポンチ まめいりござかな	ぶたにく スキムミルク だいず かたくちいわし ぎゅうにゅう	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 じゃがいも ごま こめあぶら カレールウ ゼリー	675	24.2
17	月	1年生は 導入膳見給食 (献立は下記)	ミルクパン	チーズインハンバーグ うみのさちサラダ A.B.C.スープ おいわいいちごゼリー	とりにく チーズえび いか ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ マッシュルーム とうもろこし パセリ セロリー	パン マカロニ ゼリー パンこ サウザンアイランドドレッシング	710	29.4
18	火		ごはん	ぶたどん わかめとツナのサラダ じゃがもちじる	ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ なたと	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース とうもろこし きゅうり レモン 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 ふ フレンチドレッシング でんぶん	603	23.5
19	水		むぎごはん	コーンしゅうまい(2こ) マーボーとうふ アセロラゼリー	ぶたにく ぎょにくすりみ とうふ みそ	とうもろこし にんじん ねぎ しいたけ えだまめ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ゼリー	714	27.1
20	木		しよくパン (マーブルジャム)	ハムチーズピカタ パスタサラダ はるやさいのポトフ	ハム チーズ ツナ フランクフルト ぶたにく ひよこまめ たまご	きゅうり にんじん キャベツ だいこん パセリ	パン スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ メープルジャム フレンチドレッシング	682	24.8
21	金	城南小 八幡小	ごはん	さわらのてりやき にくじゃが オレンジ	さわら ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく こめあぶら	624	27.9
24	月	山王小	ごはん	モンテンドーレ ぎりぼしこんがのにも からから汁	とりにく こんぶ ざつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム フランス たけのこ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま こんにやく でんぶん	619	29.3
25	火		このこパン	ケチャップあんにくだんご(2こ) キャベツとコーンのサラダ グラムチャウダー	とりにく あさり ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン フレンチドレッシング じゃがいも パター パンこ	668	30.9
26	水		ごはん	おさかなカツ みそきんぴら まめふじる	あじ たら ぶたにく だいず ぼうし あぶらあげ なたと	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら パンこ こんにやく さとう ごま ごまあぶら じゃがいも ふ	640	24.2
27	木		むぎごはん	あつやきたまご はつぼうさい てつぶんヨーグルト	たまご ぶたにく いか あさり ヨーグルト	にんじん はくさい きぬさや たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	655	28.3
28	金		せわり ソフトパン	ウィンナーのパーベキューソースかけ チキンサラダ トマトラビオリスープ	ウィンナー とりにく ベーコン ぶたにく	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく トマト	パン さとう フレンチドレッシング こむぎこ こめあぶら	647	26.8

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  
づまます。

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	657kcal	26.5g	22.2g
			2.7g

## 4月給食だより

こんげつの えいようもくひょう  
たの 楽しく何でも食べよう

今月の 地場産品  
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。

元気いっぱい1年生を迎え、新年度が始まりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの仲間と一緒に食べながらさまざまなことを学ぶ機会です。今年度も基本的な感染症対策である「新しい生活様式」をふまえながら、安全で安心な給食時間としていきたいですね。給食センターではみなさんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、どうぞよろしく願いいたします。

給食が はじまります！

1年生導入給食 ●2日間実施します		
1年生が給食に慣れるように、食べやすい献立にしています。		
月日	献立名	使用する主な食べ物
4/14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ スキムミルク こめあぶら
4/17 (月)	ミルクパン ぎゅうにゅう チーズインハンバーグ おいわいいちごゼリー	パン ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ パンこ チーズ セリー

献立表のマークに注目！  
しっかりとおむし食材を使った献立です。月に1度実施しています。  
ほねにちゅういしてね  
魚には小骨はつきもの。注意して食べましょう。

食育の日メニュー  
毎月19日は食育の日です。ドリムランチ多賀城では毎月19日前後に「食育の日」メニューとして、旬の食材や行事食、友好都市などにちなんだ献立を実施しています。

## 学校給食について

**学校給食の目標**  
※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と共同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多様な人々の功労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

やまがたけりん  
**山形県**  
今月は 24日(月)  
友好都市  
天童市のメニュー

★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  
山形県天童市(天童市も含む)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、酒がすが入り、学校給食風にアレンジしています。



日	曜	休みの学校	ごはん		しょうするおもなたべもの			えいようか	
			主	か	ちやくになる 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		ごはん	さばのみそに まめまめサラダ さわにわん	さば みそ いんげんまめ エジプトまめ ハム チーズ ぶたにく あぶらあげ さばぶし	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ えのきたけ	ごはん こんにやく だしのうまみかおるわふうドレッシング	694	31.7
2	火		ごはん	しおこうじチキンカツ さりぼしだいこんのカレーいため わかめとじゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんにく にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも パンこ	608	24.3
8	月		ココアパン	ぶたにくのりんごソースかけ アスパラガスサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ ベーコン いんげんまめ エジプトまめ チーズ	レモン りんご しょうが トマト とうもろこし にんにく たまねぎ アスパラガス きゅうり にんじん キャベツ さやいんげん セロリ パセリ	パン パター さとう マカロニ こめあぶら イタリアンドレッシング	684	29.1
9	火		ごはん	いわしのうめに にくじゃが アセロラゼリー	いわし ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ さやいんげん うめ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく こめあぶら ゼリー	714	27.4
10	水		ごはん	はるまき ブロッコリーのごまおかかあえ ピープンスープ	かつおぶし ぶたにく とりにく	ブロッコリー たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ たけのこ もやし	ごはん こめあぶら さとう ピーマン ごまあぶら ごま こむぎこ	659	19.3
11	木		とうにゅう しょくパン (ブルーベリー)	チーズインハンバーグ さんしょくソーテー あおだいのポタージュ	とりにく ぶたにく チーズ ワインナー あおだいず ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ	パン パター じゃがいも ジャム ペシャメルソース パンこ	727	29.8
12	金		ごはん	イカメンチ わかめとツナのサラダ だいこんとあさりのみそしる	いか わかめ ツナ とうふ あさり みそ すけそうだら	とうもろこし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ レモン	ごはん こめあぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも パンこ こむぎこ	607	26.6
15	月		ごはん (さけふりかけ)	あつやきたまご がんものそばろに はっとじる	たまご がんもの ぶたにく とりにく あぶらあげ さけ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ねぎ だいこん はくさい しめじ ごぼう	ごはん さとう でんぶ こめあぶら こむぎこ こんにやく ごま	626	26.9
16	火		しょくパン (いちごジャム)	フレンチサラダ ポークハヤシシチュー ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	パン フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら さとう ジャム	652	24.1
17	水		ごはん (あさなぶりかけ)	ささかまのしょうがしょうゆかけ ごぼうサラダ うーめんじる	ささかまぼこ ツナ さばぶし あぶらあげ かつおぶし あおりの ころり	しょうが ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ さやいんげん ほししいたけ	ごはん さとう でんぶ うーめん ごま マヨネーズ まめふ じゃがいも フレンチドレッシング	625	23.1
18	木		わかめごはん	かつおカツ たけのこのものに あぶらふのみそしる	わかめ とりにく かつお なまあげ とうふ <b>みそ</b>	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ <b>だいこん</b> ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん こめあぶら パンこ こむぎこ こんにやく さとう ごまあぶら あぶらふ じゃがいも	605	23.1
19	金		ミルクパン	オムレツきのこソース スコッチブロス オレンジ	たまご ベーコン だいず	マッシュルーム ほししいたけ にんじん たまねぎ セロリ えのきたけ オレンジ	パン さとう じゃがいも おおむぎ	575	20.5
22	月	城南小 八幡小	ごはん	にくみそ こまつなとちくわのあえもの じゃがもちじる	ぶたにく ぶたレバー みそ ちくわ あぶらあげ なた	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが こまつな もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶ こめあぶら ごま じゃがいも まめふ	626	27.0
23	火	城南小 八幡小	ごはん	あまずあんにくだんご (2こ) きんぴらごぼう みそワタンスープ	ぶたにく だいず <b>みそ</b> とりにく	ごぼう にんじん えだまめ もやし <b>にら</b> メンマ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら ごま ワンタン パンこ	615	25.2
24	水		せわり ソフトパン	ワインナーのトマトソースかけ かいそうサラダ チキンマードルスープ	ワインナー わかめ こんぶ しろきりんさい ちくわ とりにく あかつのまた あおつのまた	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく しょうが	パン ごま じゃがいも あおじそドレッシング さとう ピーマン こめあぶら	627	27.3
25	木		むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク かたくちいわし ぎゅうにゅう	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	おおむぎ ごはん アーモンド さとう ゼリー カレールウ ごま じゃがいも こめあぶら	696	23.7
26	金		ごはん	さばのしおやき とりにくとこんにやくのみそと んじる	さば とりにく なまあげ みそ とうふ ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも	708	31.8
29	月	山王小	こめこパン	しろみさかなフライ (たくじょうソース) チキンサラダ ポタージュミネストラ	ホキ とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん きゅうり たまねぎ パセリ トマト	パン こめあぶら じゃがいも パンこ フレンチドレッシング こむぎこ マカロニ	685	29.1
30	火		ごはん	とりつくね ごまくめ こんざいじる	とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう えだまめ れんこん だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも はつがげんまい パンこ	628	24.6
31	水		ごはん	ぶたにくのしょうがやき ナムル にくだんごのスープ	ぶたにく ハム とりにく	こまつな もやし たけのこ にんじん きくらげ ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん ごま さとう かんこくナムルドレッシング はるさめ パンこ	591	26.0

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

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	648kcal	26.0g	2.15g	2.6g

# 5月給食だより

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まり一か月、5月は環境が変わったことによる疲れが出てくる時期です。食事と睡眠をしっかりとり、心と体の調子を整えましょう。

正しいマナーで食事をしよう

今月の地産産品: なら 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産産品を使用予定です。

## マナーを守って、姿勢よく食べよう！

食事のマナーの多くは、自分だけでなく周りの人みんなが、気持ちよく食事をするための工夫です。食事の時の姿勢はよいですか？食べる前のよい姿勢は「さあ、食べよう！」という気持ちをつくることになります。姿勢がよいと、なんでももりもり食べられそうな気持ちになりますか？

正しい姿勢のイラスト: ついついこんな姿勢になっていませんか？ ひじつき型、そりがえり型、足くみ型、たてびぎ型

☆胃のはたらきがよくなるよ。☆おいしく食べられるよ。  
☆☆まわりのみんなも気持ちよく食べられるよね！

## 給食当番の衛生チェック

給食当番は、きちんと身支度を整えていますか？改めて、チェックしてみましょう。

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2023年  
6月分

# よてい献立表 (小学校)



## ドリムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	ごんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
			主	か	ちやくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー	たんぱく質
			主	か	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのうのしょくひん	kcal	たんぱく質
1	木		ミルクパン	メンチカツ (たくじょうソース) カミカミこんさいサラダ ごもくうどん	ぶたにく かまぼこ なんと とりにく	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん <b>ほうれんそう</b> ねぎ しいたけ たまねぎ	パン こめあぶら うどん だしのみまかあるわふうドレッシング パンこ	721	28.5
2	金	八幡小6年	ごはん	ほっけのてりやき じゃがいものそぼろに キャベツとかぶのみそじる アヒロラビリー	ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ にぼし みそ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ かぶ ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら せりー	625	28.9
5	月	八幡小6年	ごはん	ほうれんそうたまごまき まめまめサラダ ワンタンスープ	たまご あかいんげんまめ しろういんげんまめ ハム いんげんまめ ひよこまめ チーズ ぶたにく	ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん もやし たら ねぎ きくらげ	ごはん ワンタン さとう だしのみまかあるわふうドレッシング	628	26.7
6	火		こめこパン	ぶたにくのトマトに グラムチャウダー メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり パーコン チーズ なまクリーム スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト にんじん えだまめ	パン さとう こめあぶら じゃがいも パター	660	33.8
7	水		ごはん	ぶたにくのニラソース よんしゆやさいのナムルふう はるさめスープ	ぶたにく こんぶ とりにく	<b>にん</b> こまつな にんじん たまねぎ もやし とうもろこし しめじ ねぎ たけのこ きくらげ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ パンこ	646	26.2
8	木		ごはん	さばのみそには やさいサラダ いもにじる	さば ハム ぎゅうにく みそ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ <b>だいこん</b> にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん フレンチドレッシング こんにやく さといも さとう こめあぶら	657	26.1
9	金		せわりソフトパン	ウインナーのトマトソースかけ えだまめとコーンのソース スコッチプロセス	ウインナー パーコン だいち	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー	パン さとう マカロニ パター じゃがいも おおむぎ	631	23.7
12	月		ごはん	モウカみそカツ わかめツナのサラダ じゃがもちじる	モウカ わかめ ツナ あぶらあげ なんと みそ	とうもろこし きゅうり <b>ねぎ</b> レモン にんじん <b>だいこん</b>	ごはん こめあぶら さとう フレンチドレッシング パンこ じゃがいも ふ こむぎこ でんぶん	667	23.3
13	火	山王小 5・6年 八幡小	ごはん	マーボー豆腐 もやしのメンマあえ オレンジ	とうふ ぶたにく <b>みそ</b>	もやし メンマ きゅうり たまねぎ もやし <b>にんじん</b> <b>にら</b> しいたけ <b>しょうが</b> オレンジ えだまめ たけのこ	ごはん こめあぶら ごま さとう でんぶん こめあぶら	613	25.5
14	水		とうにゅうしょくパン (いちごジャム)	トマトミートオムレツ ペンネのガーリックソテー キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく しろういんげんまめ パーコン スキムミルク なまクリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン パンネ オリーブオイル こめあぶら ジャム	714	23.9
15	木	山王小 1~4年	ごはん	おろしハンバーグ こまつなのごまおかかあえ ぎりぼだいこんのみそじる	とりにく かつおぶし とうふ <b>みそ</b>	だいこん こまつな <b>にんじん</b> もやし ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ ごま	601	23.8
16	金	山王小	ごはん (さけふりかけ)	ポークしゅうまい めんこいスープ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト とりにく さけ	<b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> にんにく もやし ねぎ とうもろこし きくらげ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごま こめめん パンこ	617	23.9
19	月		バターロールパン	エビカツ (たくじょうソース) アスパラガスのサラダ たまごスープ	エビ チーズ とりにく たまご たら	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン こめあぶら こむぎこ フレンチドレッシング パンこ	605	27.1
20	火		ごはん	いわしのオレンジに なまあげのちゅうがそぼろに わかめとじゃがいものみそじる	いわし なまあげ ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ねぎ だいこん オレンジ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも	605	26.3
21	水		むぎごはん	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち スキムミルク ひよこまめ かつくちいわし	もも パイン みかん レモン れんこん 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 カレールー ごま アーモンド せりー さとう	711	22.3
22	木	城南小5年	ミルクパン	しろみずかなフライ (たくじょうソース) かいそがサラダ ABC スープ	わかめ パーコン ホキ しろぎりんさい ちくわのまた あかつのまた	きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし パセリ セロリー	パン こめあぶら ごま おおじそドレッシング マカロニ パンこ こむぎこ	623	22.8
23	金	城南小5年	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごもくまめ まめふじる	だいち ちくわ あぶらあげ なんと ぶたにく	にんじん ごぼう えだまめ 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 ふ	608	25.5
26	月		わかめごはん	ささかまのあまみそかけ はるさめサラダ けんちんじる ヨーグルト	わかめ ささかまぼこ ハム とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんじん きゅうり きくらげ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん さとう はるさめ ごま さといも ちゅうかドレッシング	646	24.7
27	火		とうにゅうしょくパン (ブルーベリージャム)	ケチャップあんにくだんご (2こ) きのこペンネのソテー ウインナーとやさいのスープ	とりにく パーコン なまクリーム ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ キャベツ とうもろこし えのきたけ	パン オリーブオイル パンネ ジャム パンこ	606	22.9
28	水		ごはん	おさかなカツ こまつなとちくわのわサラダ みそこめこワンタンスープ	あじ すけそうだら ちくわ ぶたにく みそ	こまつな もやし にんじん 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 パンこ わふうごまドレッシング ごま こめこワンタン	633	23.8
29	木	城南小	むぎごはん	ぶたどん ーめんじる れいとろみかん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリンピース さやいんげん ねぎ しいたけ みかん	ごはん おおむぎ こんにやく さとう こめあぶら ーめん じゃがいも ふ	609	22.9
30	金	八幡小5年	ココアパン	とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ チーズとたまごのふわふわスープ	とりにく ハム チーズ パーコン たまご	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	パン じゃがいも マヨネーズ パンこ ジャム	642	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。	<b>月平均栄養量</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 1回当りの平均 639kcal 25.5g 21.2g 2.6g			
-----------------------	--	--	--	--	------------------	------------------------	---	--	--	--

### 6月給食だより

こんげつのスいよつもくひょう よくかんでたべよう

## 6月4日~10日 『歯と口の健康週間』

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

**よくかんで食べると、こんないいことがあります！**

- 食べ物の本来の味を十分に味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- た液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- 脳が活性化し、精神を安定させる

今月の地産産品: キャベツ にんじん だいこん にら 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産産品を使う予定です。

**よくかんで食べるコツ**

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと黙ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみこたえのある良食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2023年  
7・8月分

# よてい献立表 (小学校)



ドリムランチ多賀城  
多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	ごん 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		
3	月	八幡5年	ごはん	コーンしゅうまい(2こ) わかめあえ とんじる	わかめ ツナ ぶたにく とうふ <b>みそ</b> ぎよにく	とうもろこし きゅうり ねぎ たまねぎ レモン にんじん ごぼう だいこん はくさい	ごはん さとう じゃがいも フレンチドレッシング こめあぶら こむぎこ	598	24.4		
4	火		ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゅうやさいのナムルふう はるさめスープ	ぶたにく こんぶ とりにく うずらたまご	こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ	605	26.6		
5	水		こめこパン	チーズインハンバーグ さんしょくソテー ABCスープ	とりにく チーズ ウィンナー パーコン	とうもろこし えだまめ パセリ にんじん <b>キャベツ</b> たまねぎ マッシュルーム セロリー	パン パター マカロニ	612	26.9		
6	木	山王6年	ごはん	あかうおのおこうじやき ごぼうサラダ めんこいみそスープ	あかうお ハム ぶたにく みそ	ごぼう にんじん えだまめ もやし <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b> とうもろこし にんにく	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング こめこのん ごまあぶら	603	24.5		
7	金	山王6年	わかめごはん	ほしがたチキンフライ うみのさちサラダ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	わかめ えび いか とりにく とうふ	たまねぎ ブロッコリー <b>にんじん</b> オクラ しいたけ	ごはん こめあぶら ゼリー サウザンアイランドドレッシング うーめん ふ じゃがいも こめこ	673	30.5		
10	月		しょくパン (ブルーベリージャム)	ハムピカタ ペンネミートソース グラムチャウダー	たまご ハム ぶたにく あさり パーコン チーズ なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ	パン オリーブあぶら パンネ じゃがいも パター ジャム	714	31.4		
11	火	八幡小	ごはん	おさかなカツ はるさめサラダ だいこんとあさりのみそじる	あじ スケソウダラ ハム とうふ あさり <b>みそ</b>	にんじん きゅうり きくらげ <b>だいこん</b>	ごはん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも パン ちゅうつドレッシング	635	25.8		
12	水		ごはん	いわしのうめ きりぼしだいこんのカレーいため じゃがもちじる	いわし ぶたにく あぶらあげ なた	だいこん にんにく にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ うめ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも ぜんぶん ふ	636	23.3		
13	木	せわり ソフトパン		ウィンナーのトマトソースかけ にくだんごやさいのスープ てつぶんヨーグルト	ウィンナー とりにく ぶたにく ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	661	26.3		
14	金	城南小	ごはん	はるまき マーボーどうふ ブルー	とりにく とうふ ぶたにく <b>みそ</b>	にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ ブルーン キャベツ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ぜんぶん ごまあぶら こむぎこ	780	26.2		
17	月		<b>海 の 日</b>								
18	火		むぎごはん	なつやさいカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク かたくちいわし ぎゅうにゅう	もも パイン みかん レモン にんじん スキニー <b>たまねぎ</b> とうもろこし えだまめ トマト 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 アーモンド ゼリー	698	23.1		
19	水	山王小	しょくパン (メープルジャム)	ぶたにくのきのこソースかけ マドアンサラダ スコッチブロス	ぶたにく ハム だいが パーコン ひよこめ	マッシュルーム しいたけ えだまめ にんじん たまねぎ セロリー	パン さとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも おおむぎ メープルジャム	701	27.8		
20	木	山王小 八幡小	ごはん	エビカツ ミートボールシチュー グレーゼリー	エビ ぶたにく だいが スキムミルク とりにく たら	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	ごはん こめあぶら ゼリー じゃがいも ハヤシルウ パンこ こむぎこ	695	26.1		
			<b>夏 休 み</b>								
8/23	水	山王小 八幡小	むぎごはん	しゅうまい(2こ) わかめとツナのサラダ めんこいスープ	ぶたにく わかめ チーズ ツナ	さゆり レモン もやし にんじん はくさい ねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ	ごはん おおむぎ こめこのん さとう フレンチドレッシング こめあぶら こむぎこ	636	24.3		
24	木		しょくパン (りんごジャム)	たれつきハンバーグ ポトフ	とりにく ぶたにく フランクフルト	キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン じゃがいも ジャム	640	25.5		
25	金		ごはん	イカメンチ きりぼしだいこんのサラダ みそこめこワンタンスープ	いか スケソウダラ かまぼこ ぶたにく <b>みそ</b>	きゅうり だいこん にんじん もやし <b>ねぎ</b> メンマ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま パン こめこワンタン こむぎこ	653	24.5		
28	月	山王4年	ごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ みそきんぴら おくずかけ	ささかまぼこ ぶたにく だいが <b>みそ</b>	しょうが ごぼう にんじん しいたけ <b>なす</b> さやいんげん	ごはん さとう ぜんぶん ふ こんにやく こめあぶら ごま こめあぶら さとも うーめん	591	23.5		
29	火		しょくパン (いちごジャム)	ハムチーズフライ まめまめサラダ ミネストローネ	ハム チーズ いんげんまめ あかいんげんまめ パーコン しるいんげんまめ エジプトまめ	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリー にんにく パセリ トマト	パン こめあぶら マカロニ だしのまみかおろわふうドレッシング さとう ジャム パンこ こむぎこ	727	26.5		
30	水		ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ ごますあえ しらたまだんごじる	ぶたにく あぶらあげ とりにく	レモン リンゴ たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう もちこめこ こんにやく ごま ぜんぶん	639	25.5		
31	木		むぎごはん	にくだんご(2こ) とうふのちゅうかに てつぶんヨーグルト	とりにく ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん <b>たまねぎ</b> たけのこ さぬさや しいたけ しょうが	ごはん おおむぎ ぜんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら	714	28.7		

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。

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1回当たりの平均	661kcal	26.1g	22.0g

## 7・8月給食だより

暑い夏の暑い時期、暑さに負けない食事をしよう

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
- 夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- ★野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

今月の地産産品 にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい なす たまねぎ みそ

●献立表で がついている食材は多賀城市の地産産品を使う予定です。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたいた栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB<sub>6</sub> 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など

ビタミンC 野菜、果物、いちも類など

西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2023年  
9月分

# よてい献立表 (小学校)



## ドリムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	ごはん		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主	か	ちやくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		こめこパン	メンチカツ(たくじょうソース) かいそうサラダ ウィナーとやさいのスープ	ぶたにく あかつのまた あかつのまた しろきりんざい こんぶ わかめ ちくわ ウィナー とりにく	きゅうり パセリ にんじん 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 ごま あおじそドレッシング さとう パンこ こむぎこ	592	25.0
4	月		ごはん	さばのてりやき じゃがいものそばろに あぶらふのみそしる	さば ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい こまつな ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら ふ	662	27.0
5	火		ごはん	はるまき きりぼだいこんのサラダ こめコワンタンスープ	とりにく かまぼこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん もやし はくさい ねぎ メンマ たけのこ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま こめコワンタン はるまき	683	19.5
6	水		せわりソフトパン	ウィナー (たくじょうケチャップ) グラムチャウダー アセロラゼリー	ウィナー あさり チーズ パーコン なまクリーム スキミミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも パター ゼリー	744	28.3
7	木		ごはん	あかうおのしおこうじやき マカロニサラダ おくずかけ	あかうお ハム あぶらあげ	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しいたけ なす ざやいんげん	ごはん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング さとも うーめん でんぶん	608	23.6
8	金	城南小6年 山王小5年	ごはん	とりにくのたつたあげ よんしゅやさいのナムルふう じゃがもちじる	とりにく こんぶ あぶらあげ なた	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん ふ	620	23.3
11	月	城南小6年 山王小5年	ココアパン	チーズオムレツ はなやさいサラダ ミネストローネ	たまご チーズ ハム パーコン いんげんまめ あかいんげんまめ しろいんげんまめ エジプトまめ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリー にんにく パセリ トマト	パン フレンチドレッシング マカロニ さとう こめあぶら	655	24.6
12	火	山王小3年	むぎごはん	ポークしゅうまい(2コ) マーボーとうふ オレンジ	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たらこ しいたけ たけのこ しょうが にんにく オレンジ	ごはん おおむぎ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら パンこ	687	28.7
13	水	八幡小3,4年	ごはん (たまごかりかけ)	さけなかつおカツ ちくぜんに だいにくとあさりのみそしる	さけ とりにく とうふ あさり みそ たまご のり かたくりがし ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん	ごはん こめあぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ こんにやく さとも さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん ごま	654	27.4
14	木	山王小1,2年	しよくパン (パキヤラメル)	ぶたにくのオニオンソースかけ ビーンズサラダ ジュリアンスープ	ぶたにく いんげんまめ あかいんげんまめ ハム しろいんげんまめ エジプトまめ パーコン	レモン りんご たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん キャベツ セロリー だいこん	パン さとう キャラメル コールスロートドレッシング	631	27.4
15	金		ごはん	さばのみそに ナムル まめふじる	さば かまぼこ あぶらあげ なた みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう かんこくナムルドレッシング じゃがいも ふ	617	23.5
19	火	八幡小1,2年	むぎごはん	ミートボールカレー かいそうサラダ まめいりごさかな	あかつのまた あかつのまた しるさりんざい こんぶ わかめ ちくわ ぶたにく とりにく エジプトまめ スキミミルク だし ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ごま あおじそドレッシング じゃがいも こめあぶら カレールフ でんぶん	683	23.8
20	水		とうにゅうしよくパン (メープルジャム)	ハムチーズフライ エビとブロッコリーサラダ ABCスープ	ハム チーズ えび パーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし パセリ セロリー	パン パンこ こめあぶら マカロニ ジャム こむぎこ ごまドレッシング	696	25.2
21	木		ごはん	とりつくね きんぴらごぼう とうふのみそしる	とりにく ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん こんにやく でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	640	27.1
22	金		またけごはん	ざといもコロケ (たくじょうソース) しらたまだんごじる れいとうもも	とりにく あぶらあげ	まいたけ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ もも たまねぎ	ごはん さとも こめあぶら しらたまもち ふ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	680	21.8
25	月		ミルクパン	トマトオムレツ キャベツとコーンのサラダ キャロットポタージュ	たまご しろいんげんまめ パーコン スキミミルク なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン フレンチドレッシング こめあぶら でんぶん	682	22.3
26	火	城南小1,3年	ごはん	シヨウロンポウ わかめあえ にくじゃが	わかめ ツナ ぶたにく ちくわ	たけのこ とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ	ごはん こむぎこ さとう フレンチドレッシング じゃがいも こんにやく こめあぶら はるまき でんぶん	648	24.0
27	水	城南小2,4年	ごはん	ほっけのてりやき ひじきのカラフルいため ごもくみそしる	ほっけ ひじき だいず あぶらあげ パーコン とうふ わかめ	パプリカ えだまめ こまつな にんじん ごぼう	ごはん こんにやく こめあぶら さとう	565	27.0
28	木		こめこパン	チーズインハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ	とりにく ツナ パーコン スキミミルク チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング こめあぶら パンこ さとう	698	28.9
29	金		むぎごはん	ささかまのあまみそかけ とうふのちゅうかに てつぶんヨーグルト	ささかまぼこ みそ とうふ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンツァイ しいたけ しょうが	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら	689	28.4

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。 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	657kcal	25.3g	22.7g	2.6g

### 9月給食だより

## 元気の基本!

### 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

- やる気や集中力が上がる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

### 栄養バランスも意識しましょう

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。

- 主食**: ごはん、おにぎり、パン
- 汁物**: 野菜スープ、野菜のみそ汁
- おかず(主菜)**: 肉・魚・卵・大豆のおかず
- 果物**: 牛乳・乳製品



西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2023年  
10月分

# よてい献立表 (小学校)



## ドリムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	ごん 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 あかのしよくひん	か ら だ の ち ょ う し を と ど の え る みどりのしよくひん	ね つ や ち か ら に な る きいろのしよくひん	エネ ル ジー kcal	たん ぱ く 質 g
2	月	山王小1年	ごはん	ぶたどん ごますあえ チーズとたまごのふわふわスープ	ぶたにく あぶらあげ ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし きゅうり キャベツ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら パンこ ごま	586	25.8
3	火		しよくパン (フルーリージャム)	しろはなまめコロッケ (たくじょうソース) チキンサラダ スコッチプロセス	しろはなまめ とりにく ベーコン ひよこまめ	にんじん きゅうり たまねぎ パセリ セロリ	パン こめあぶら おおむぎ フレンチドレッシング ジャム じゃがいも パンこ こむぎこ	602	23.0
4	水		ごはん	いわしのうめに きりぼしだいのためのものと んじる	いわし さつまあげ ぶたにく とろふ みそ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん はくさい ねぎ きりぼしだいこん	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも	657	28.5
5	木		ごはん	エビカツ (たくじょうソース) わかめとツナのサラダ ワンダンスープ	エビ わかめ ツナ ぶたにく たら	とうもろこし きゅうり レモン にんじん もやし ねぎ メンマ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう フレンチドレッシング ワンダ パンこ こむぎこ	603	25.4
6	金	城南小 八幡小	ミルクパン	トマトミートオムレツ クラムチャウダー オレンジ	たまご 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 とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム オレンジ	パン じゃがいも パター クリームポタージュ	693	28.0
10	火		秋 休 み						
11	水	城南小 八幡小	ごはん	にくみそ ブロッコリーのごまおかがあえ きりぼしだいのみのみそしる	ぶたにく ぶたレバー みそ かつおぶし とろふ	にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごま じゃがいも	639	26.7
12	木		むぎごはん	ポークしゅうまい (2こ) マーボーとろふ アセロザゼリー	ぶたにく とろふ みそ	にんじん しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら パンこ こめあぶら ぜりー こむぎこ	721	28.2
13	金		せわり ソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) リッチャンサラダ ポタージュミネストラ	ウインナー ハム こんぶ かつおぶし ベーコン なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ トマト たまねぎ	パン じゃがいも こめあぶら マカロニ やさしいわふうドレッシング	714	23.7
16	月	山王小	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごますまめ てつぶんヨーグルト	だいが ちくわ ぶたにく あぶらあげ とろふ みそ ヨーグルト とりにく	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ だいこん	ごはん こんにやく さとう こめあぶら さつまいも	679	31.4
17	火		ごはん	ポークカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク かたくちいわし ぎゅうにゅう	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 じゃがいも さとう こめあぶら カレールウ ごま アーモンド ぜりー	657	23.0
18	水	八幡小	しよくパン (チョコレート)	ツナオムレツ ペンネのガーリックソテー にくだんごとやさいのスープ	たまご ツナ ハム とりにく	たまねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ だいこん にんじん	パン ペンネ オリーブあぶら じゃがいも さとう チョコレートクリーム	623	22.7
19	木		ごはん	さばのてりやき よんじゅうさいのナムルふう うーめんじる	さば こんぶ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ さやいんげん しいたけ	ごはん ごまあぶら ごま うーめん じゃがいも まめふ	655	23.3
20	金		ごはん	しおこうじチキンカツ きざみこんぶのもの とうふとじゃがいものみそしる	とりにく こんぶ だいが さつまあげ とろふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも パンこ	626	27.3
23	月	八幡小	げんえんパン	たれつぎにくだんご (2こ) ごぼうサラダ あさあじシチュー	ツナ とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ スキムミルク	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング さつまいも こめあぶら シチューのもと	702	28.4
24	火		ごはん	イ刀メンチ こまつなとちくわのわサラダ かきたまじる グレープゼリー	いが ちくわ たまご なると わかめ すけそうだら	こまつな もやし にんじん しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら でんぶん わふうごまドレッシング ごま ぜりー パンこ	607	21.9
25	水	城南小	ごはん (のりふりかけ)	あつやきたまご きのこのちゅうがいため ごもくみそしる	たまご ぶたにく とろふ わかめ みそ のり かつおぶし	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 こまつな ごぼう	ごはん こめあぶら きざみふ さとう でんぶん じゃがいも	591	24.3
26	木		こめこパン	ぶたにくのオニオンソースかけ かいそうサラダ あおだいずのポタージュ	ぶたにく あかつのまた だいが しろきりんさい こんぶ ベーコン あかつのまた わかめ ちくわ ぎゅうにゅう スキムミルク	レモン りんご たまねぎ にんにく きゅうり にんじん	パン さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら  پنヤメルソース	670	32.7
27	金		ごはん	さばのおかかに カミカミこんさいサラダ だいこんとあざりのみそしる	さば かつおぶし かまぼこ とろふ あざり みそ	ごぼう きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう だしのうまみがおるわふうドレッシング	639	25.3
30	月	山王小	ごはん	はるまき ナムル ピーフンスープ	ぶたにく ハム とりにく	こまつな もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん こめあぶら ごま かんとくナムルドレッシング さとう ピーフン ごまあぶら こむぎこ	657	19.6
31	火		ココアパン	ぶたにくのカレーやき かぼちゃのシチュー ハロウィンデザート	ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン こめあぶら ハロウィンデザート シチューのもと	733	29.3

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につきます。 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
1回当たりの平均	653kcal	25.9g	22.2g
			食塩相当量 2.5g

## 10月給食だより

こんげつ  
えいようもくひょう

今月の地場産品 くら みそ

あきの せきしよくよく あき

### 実りの秋・食欲の秋

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫される季節です。秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

こんげつ  
えいようもくひょう

### 旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物

今月の地場産品 くら 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。

### バランスのよい食事でお腹を満ちよう!

健康な体をつくり、運動にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。成長期に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です。

主 食	主 菜	副 菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず



日	曜	休みの学校	ごん 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	水	城南小	わかめごはん	キャベツのごまおかかあえ にくじゃが まめいりござかな	わかめ かつおぶし ぶたにく ちくわ だいず たたくちいわし	キャベツ にんじん もやし たまねぎ さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも こんにやく こめあぶら ごま	598	24.7
2	木		ごはん	コンしゅうまい (2こ) きのこのちゅうかいため スープ	ぶたにく たまご ハム ぎよくすりみ	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ チンゲンツアイ とつもちし たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら パンこ	620	24.2
6	月		バター ロールパン	チーズオムレツ ポテトサラダ A.B.C.スープ コーンぎゅうにゅうのもと	たまご ハム ベーコン チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム とうもろこし パセリ セロリー	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ こむぎこ コーンぎゅうにゅうのもと	676	20.9
7	火		ごはん	さばのしおこうじやき さといもがんものほろに だいにんとあざりのみそ	さば がんもどき ぶたにく とうふ あざり みそ	えだまめ だいこん にんじん	ごはん さといも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	673	29.9
8	水	八幡小	ごはん	ナムル えびどうふ みかん	かまぼこ とうふ えび ぶたにく うずらたまご	こまつな もやし にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリンピース みかん	ごはん ごま さとう かやくナムルドレッシング こめあぶら でんぶん	601	25.4
9	木		こめこパン	しろみぎかなフライ (たくしゅうソース) フレンチアップ コーンスープ	ハム ベーコン チーズ スキムミルク きゅうにゅう なまクリーム ホキ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン こめあぶら こむぎこ フレンチドレッシング パンこ	667	28.1
10	金		ごはん	いわしのしょうがに ごぼうサラダ うーめんじる	いわし ツナ あぶらあげ	ごぼう にんじん えだまめ さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング さとう うーめん じゃがいも ふ	627	23.5
13	月		給 食 お 休 み						
14	火		ミルクパン	トマトミートオムレツ わかめあえ スコッチアロス ヨーグルト	たまご わかめ ツナ ベーコン ひよこめ ヨーグルト とりにく	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ パセリ セロリー トマト	パン さとう でんぶん フレンチドレッシング じゃがいも おおむぎ	641	24.7
15	水	山王小	ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなとちくわのわサラダ こんさいじり	ちくわ あぶらあげ [みそ] ぶたにく	こまつな もやし にんじん れんこん だいこん ねぎ	ごはん ごま じゃがいも わふうごまドレッシング	599	24.4
16	木	八幡小	ごはん	にくだんご (2こ) ひじきのカラフルいため なめことたまごのスープ	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン とりにく たまご なたと	パプリカ れんこん えだまめ なめこ こまつな たまねぎ	ごはん こんにやく パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	611	26.5
17	金		ココアパン	マヤドアンサラダ ポトフ ヨーグルト	ハム だいず ぶたにく フランクフルト ヨーグルト	えだまめ キャベツ だいこん にんじん	パン さつまいも じゃがいも マヨネーズ	764	26.4
20	月		ごはん	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのサラダ みそこめコンタンスープ	ほっけ かまぼこ ぶたにく みそ	きゅうり きりぼしだいこん にんじん もやし メンマ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう ごまあぶら ごま こめコンタン こめあぶら	596	24.7
21	火	山王小 八幡小	ごはん	しおこうじキンカン なまあげのちゅうかそぼろに ざわにわん	とりにく なまあげ ぶたにく あぶらあげ	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく パンこ こむぎこ	645	30.2
22	水	城南小	どうにゅう しよくパン (いちごジャム)	ぶたにくのオニオンソースかけ はなやさいサラダ ミネストローネ	ぶたにく ハム ベーコン ひよこめ チーズ	レモン りんご たまねぎ にんにく ブロッコリー パセリ カリフラワー にんじん キャベツ さやいんげん セロリー トマト	パン さとう マカロニ フレンチドレッシング こめあぶら ジャム	696	29.2
24	金	城南小	むぎごはん	ポークカレー わかめあえ こざかないりアーモンド	わかめ ツナ ぶたにく スキムミルク きゅうにゅう ひよこめめ たたくちいわし	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら カレーライス アーモンド	706	26.7
27	月		ごはん	さけなかおちカツ ごもくまめ あぶらふのみそじる	さけ だいず ちくわ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん こめあぶら パンこ こんにやく さとう あぶらふ こむぎ マヨネーズ	619	22.5
28	火		バター ロールパン	エビとブロッコリーのサラダ グラムチャウダー アセロラゼリー	えび あざり 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 ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも バター ごまドレッシング ゼリー こむぎこ	691	28.2
29	水	友好都市 メニュー (大森前)	ごはん	とびうめエチケン がめに まめふじる	とりにく あぶらあげ なたと	うめ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく ごまあぶら じゃがいも ふ でんぶん	653	26.2
30	木		ごはん	ショウロンポウ はるさめサラダ とんじる	ぶたにく ハム とうふ みそ	にんじん きゅうり きくらげ ごぼう だいこん ねぎ [ほくさい] たけのこ キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ ごま ちゅうかど アジック じゃがいも こめあぶら こむぎこ	620	23.2

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。

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当りの平均	648kcal	25.7g	22.1g
			食塩相当量
			2.5g

11月給食だより こんげつのもくひょう バランスの良い食事をしよう

**11月24日は和食の日**

多彩で新鮮な食材と  
持ち味の尊重

日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

自然の美しさ  
季節の移ろい

和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との  
深いつながり

季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

SDGsと和食

SDGs 17目標  
温暖化 食品ロス

保存食品や発酵食品の活用など食べ物を無駄にしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

健康的な食生活を  
支える食事

主食(ごはん・パンなど) + 主菜(肉・魚・豆・卵を使った料理) + 副菜(野菜・海藻を使った料理) がそろっている栄養のバランスがとりやすいのが和食の特徴です。

西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2023年  
12月分

# よてい献立表 (小学校)



ドリムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	ごんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主	良	ちやくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		ミルクパン	コーンコロッケ マカロニサラダ トマトラビオリスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく トマト とうもろこし	パン こめあぶら マカロニ マヨネーズ さとう こむぎこ フレンチドレッシング パンこ	717	23.5
4	月	山王小	ごはん	いわしのうめに みそワタナスープ ヨーグルト	いわし ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん もやし ねぎ とうもろこし きくらげ うめ メンマ しょうが にんにく	ごはん ワタナス こめあぶら	708	27.5
5	火		ごはん	あかうおのしおこうじやき ナムル じゃがもちる	あかうお かまぼこ あぶらあげ なた	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま じゃがいも かんこくナムルドレッシング さとう でんぶん ふ	556	24.7
6	水	城南 1,3,4,5,6年	せわり ソフトパン	ウィンナー (たくじょうケチャップ) きのことペンネのソテー スコッチブロス	ウィンナー ハム なまクリーム ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ	パン オリーブオイル ペンネ じゃがいも おおむぎ	620	22.3
7	木		ごはん	はるまき もやしのメンマあえ マーボーとうふ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん こむぎこ	776	27.3
8	金		むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ チーズいりござかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう かたくちいわし チーズ	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 ゼリー じゃがいも こめあぶら カールワ アーモンド ごま	708	24.4
11	月		しよくパン (7ルバーブ)	チーズインハンバーグ さんしよくソテー ABCスープ	とりにく チーズ ウィンナー ベーコン	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム たまねぎ	パン パター マカロニ ジャム	625	24.3
12	火		ごはん	ポークしゅうまい (2コ) ごまずあえ なめことたまごのスープ	ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご なた	もやし にんじん きゅうり なめこ こまつな たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま	550	22.6
13	水		むぎごはん	あつやきたまご ごぼうサラダ はるさめスープ	たまご ハム とりにく	ごぼう にんじん えだまめ たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん おおむぎ ごま マヨネーズ はるさめ さとう フレンチドレッシング	620	21.6
14	木		ミルクパン	ほしがたチキンカツ コンスープ クリスマスケーキ	とりにく とうふ ベーコン スキムミルク チーズ きゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン こめこ パンこ こめあぶら ケーキ	772	27.9
15	金		ごはん	あじつけにくだんご (2コ) めんこいスープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく ヨーグルト	もやし にんじん ほうさい ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく メンマ たまねぎ	ごはん こめこめん こめあぶら パンこ	615	22.4
18	月		ごはん	ぶたにくのきのこソースかけ ひじきのカラフルいため まめふじる	ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン なた	マッシュルーム しいたけ パプリカ えだまめ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく こめあぶら じゃがいも ふ	640	26.9
19	火		しよくパン (メープルジャム)	トマトミートオムレツ キャベツとコーンのサラダ あおだいたのポタージュ	たまご とりにく ベーコン あおだいた きゅうにゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ トマト	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら ジャム	641	24.5
20	水	山王 5年1,2組	むぎごはん	かぼちゃコロッケ えびとうふ みかん	とうふ えび ぶたにく うずらたまご	かぼちゃ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリーンピース みかん	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも	745	26.5
21	木	山王 5年3,4組	ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ よんじゆやさいのナムルふう わかめスープ	ぶたにく こんぶ とうふ わかめ	レモン りんご たまねぎ にんにく こまつな にんじん もやし とうもろこし しめじ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	593	23.5
22	金	山王 2,3,4,5,6年 八幡小	こめこ フォカッチャ (5コ)	ハムチーズフライ ミートボールシチュー グレープゼリー	ハム とりにく ぶたにく だいず スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	パン こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こむぎこ パンこ チョコレートクリーム ゼリー	764	28.2

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。

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当りの平均	666kcal	24.9g	23.8g
			食塩相当量 2.5g

## 12月給食だより

こんげつのでいようもくひょう  
寒さに負けない食事をしよう

今月の地場産品  にんじん  ねぎ  キャベツ  だいこん  ほうさい  みぞ   
●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。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

### 冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ☆ごまめに手を洗う
- ☆早寝・早起きを心がける
- ☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ☆適度に体を動かす

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、一年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まるとう人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になる  
という言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんざん) れんこん ぎんなん かんてん みかん うどん



西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2024年  
1月分

# よてい献立表 (小学校)



ドリムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	こ ん だ て め い		し ょ う す る お も な た べ も の			え い よ う か	
			主 食	お か す	ち や に く に な る あかのしよくひん	か ら だ の ち ょ う し を と の ち へ 還 る みどりのしよくひん	ね つ や ち か ら に な る きいろのしよくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	火	八幡小	むぎごはん	にくみそ しらたまだんごじる あおりんごゼリー	ぶたにく ひよこまめ レバー みそ なた あぶらあげ	にんじん たまねぎ トマト ピーマン しょうが <b>だいこん</b> はくさい しいたけ ねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら しらたまもち ゼリー	682	26.1
10	水		ご は ん	とりつくね きりぼしだいこんのサラダ ごんぼじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ おから	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら パンこ はつがげんまい	618	24.9
11	木		ミルクパン	オムレツのマッシュルームソースかけ にくだんごとふゆやさいのポトフ みかん	たまご とりにく ひよこまめ	マッシュルーム はくさい だいこん にんじん たまねぎ プロッコリー みかん	パン さとう じゃがいも パンこ でんぶん	630	23.2
12	金		ご は ん	いわしのうめに ごますあえ はっとじる	いわし あぶらげ とりにく	もやし にんじん きゅうり ねぎ だいこん ごぼう はくさい しいたけ うめ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも ごま	638	27.9
15	月		むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボー豆腐 アセロラゼリー	ささかまぼこ とうふ ぶたにく <b>豚</b>	しょうが にんじん ねぎ にんにく たらこ たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー	696	29.3
16	火		こめこパン	メンチカツ (たくじょうソース) パスタサラダ チーズとたまごのふわふわスープ	ツナ ベーコン たまご チーズ とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ <b>キャベツ</b>	パン こめあぶら パンこ スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング こむぎこ	681	27.4
17	水	城南小	ご は ん	ほっけのてりやき あぶらふじやが ござかないりアーモンド	ほっけ ぶたにく たかちいわし	にんじん たまねぎ しいたけ ざやいんげん	ごはん じゃがいも あぶらふ こんにやく さとう ごま こめあぶら アーモンド	620	26.9
18	木		ご は ん	あますあんにくだんご(2こ) チャプチェ かふうコンたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン とりにく	にんにく しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ こまつな とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ こめあぶら ごま パンこ	631	22.7
19	金		せ わ り コッペパン	ウインナーのトマトソースかけ かいそうサラダ クラムチャウダー	ウインナー あかつのたまご こんぶ あかつのたまご しろきりんさい わかめ ちくわ あさり きゅうりゆず ベーコン なまクリーム スキミミルク 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 さとう ごま あおじそドレッシング じゃがいも パター	691	29.3
22	月		ご は ん	はるまき きのこのちゅうかいため わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ もやし にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ ねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ はるさめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	692	22.1
23	火		ご は ん	さばのみそに プロッコリーのチーズおかかあえ ごもくみそしる	さば かつおぶし チーズ とうふ わかめ <b>豚</b>	プロッコリー にんじん ねぎ もやし こまつな ごぼう	ごはん じゃがいも ふ ごま さとう	639	26.6
24	水		ココアパン	ぶたにくのマーメレードやき さんしよくソテー ABCスープ	ぶたにく 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 パセリ マッシュルーム たまねぎ	パン マーメレード さとう でんぶん パター マカロニ	685	28.4
25	木		↑ みんなのリクエスト① わかめごはん	とりにくのたつたあげ もやしときゅうりのメンマあえ かきたまじる チョコクレープ	とりにく たまご なた わかめ	もやし メンマ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ しいたけ	ごはん こめあぶら クレープ ごまあぶら ごま でんぶん	648	24.5
26	金		↑ みんなのリクエスト② もつ市のほたてメニュー ご は ん	へびほたてのカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ハム ほたてが スキミミルク ヨーグルト	<b>キャベツ</b> にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん じゃがいも フレンチドレッシング こめあぶら キャールウ	663	24.4
29	月		みんなのリクエスト③ メロンパン	フランクフルト (たくじょうケチャップ) わかめとツナのサラダ スコッチプロセス	フランクフルト わかめ ツナ とりにく ベーコン ひよこまめ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう じゃがいも フレンチドレッシング おおむぎ	732	28.0
30	火		みんなのリクエスト④ ご は ん	ハンバーグのオニオンソースかけ ひじきのカラフル炒め ビーフンスープ コービーきゅうりゆずのもと	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン ぶたにく	レモン りんご たまねぎ にんにく パプリカ えだまめ にんじん もやし しいたけ チンゲンツァイ ねぎ	ごはん パンこ ごまあぶら さとう こめあぶら ビーフン コービーきゅうりゆずのもと	673	25.6
31	水		↓ たがじょうメニュー むぎごはん (あぢかなりかけ)	たがもんだまごやき よんしゆやさいのナムルふう やかもちじる	たまご こんぶ とりにく かまぼこ かつおぶし	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん おおむぎ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん さとう	658	22.2

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

と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回当りの平均	663kcal	25.8g	22.5g	2.7g

## 1月給食だより

こんげつのえいようもくひょう  
にほんのしよくぶんがをしろう

今月の地場産品 みそ キャベツ だいこん

●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。

日本では、年間を通してさまざまな行事が行われています。古くから少しずつ形を変えて受け継がれてきた行事食は、文化や伝統を再確認する最も身近な教材といえます。行事食を食べることに、健康や安泰を願いながら、日本の文化や風習への理解を深める機会は貴重です。お正月も、そうした貴重な機会を提供してくれる古き良き習慣といえるでしょう。お正月が明けからも「七草」「鏡開き」や「小正月」といった行事が続きます。みなさんのお家では、行事食を食べる習慣はありますか？



### 七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。  
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

### 小豆がゆ

赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月朝に家族全員でいただきます。小正月には、やくらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

## 1月25日~31日は、全国学校給食週間!

今年度は毎日の給食時間に活躍している、各学校の給食委員さん中心に選んでまいりました。

リクエスト献立を実施します!

### 〈実施方法〉

①主食のリクエスト ②おかすのリクエスト ③その他のリクエスト  
3つのグループからそれぞれ選んでもらい、給食センターで献立に取り入れました。リクエスト献立は太字になっています。みなさんの学校のリクエストを探してみてください。

★★★こんなリクエストがありました★★★

- 主食のリクエスト** わかめごはん・たけのこごはん・メロンパン クロワッサン・揚げパン
- おかすのリクエスト** ハンバーグ・とんかつ・カレー・きゅうりのメンマ和え ハムチーズフライ・肉みそ・コンスープ・ミートボールシチュー…
- その他のリクエスト** プリン・クレープ・ミルクケーキ・ケーキ・フルーツパンチ 冷凍みかん…

西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2024年  
2月分

# よてい献立表 (小学校)



ドリムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	こ  ん だ て め い		し ょ う す る お も な た め も の			え い よ う か		
			主 食	お か ず	ち や に く に なる	か ら だ の ち ょ う し を と ど の え る	ね つ や ち か ら に なる	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	
1	木		とうにゅうしょくパン	ぶたにくのトマトにラビオリスープブルー	ぶたにく パーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト にんじん キャベツ しめじ パセリ とうもろこし プルーン	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト にんじん キャベツ しめじ パセリ とうもろこし プルーン	パン さとう こめあぶら パンこ こむぎこ	622	25.2
2	金	城南小	わかめごはん	いわしのこうみフライ こまつなとちくわのわサラダ ひきなじる ふくまめ	わかめ いわし たら いか ちくわ あぶらあげ にぼし だいず [みそ]	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら わふうごまドレッシング ごま こむぎこ	629	26.9
5	月		ごはん	ささかまのあまみそかけ えびとうふ グレープゼリー	ささかまご みそ とうふ えび ぶたにく とうすらたまご	[にんじん] しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリンピース	[にんじん] しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリンピース	ごはん さとう こめあぶら でんぶん ゼリー	631	26.8
6	火	城南小	バターロールパン (いちごジャム)	トマトミートオムレツ はなやさいサラダ あおだいずのポタージュ	たまご とりにく ハム あおだいず パーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん トマト	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん トマト	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら ジャム	735	26.6
7	水		ごはん	ぶたにくのしょうがやき わかめとツナのサラダ あぶらふのみそしる	ぶたにく わかめ ツナ とうふ みそ	とうもろこし きゅうり レモン こまつな ねぎ えのきたけ しょうが	とうもろこし きゅうり レモン こまつな ねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さとう じゃがいも あぶらふ フレンチドレッシング	633	27.0
8	木		ごはん	おさかなカツ みそきんぴら うーめんじる	あじ すけそうだら ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ たまねぎ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく ごま こめあぶら うーめん じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	629	22.9
9	金		チョコレートパ	ハートのハンバーグきのこソースかけ アスパラガスのサラダ ABCスープ	とりにく チーズ パーコン ぶたにく	マッシュルーム しいたけ アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり ほくさい たまねぎ パセリ	マッシュルーム しいたけ アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり ほくさい たまねぎ パセリ	パン さとう マカロニ フレンチドレッシング	680	26.8
12	月		振 替 休 日							
13	火	奈良市 友好都市メニュー	ごはん	さんまうまかに ならのつべに にゅうめん	さんま とりにく なまあげ あぶらあげ なたと みそ	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さとも こんにやく さとう こめあぶら うーめん	585	23.0
14	水		むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ) はっほうさいでこぼん	ぶたにく あさり とうすらたまご	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ たけのこ でこぼん	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ たけのこ でこぼん	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら パンこ	659	25.4
15	木		ココアパン	ハムチーズピカタ かいそうサラダ やさいスープ	たまご ハム チーズ あかつのまた しろうきんさい わかめ ちくわ とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン ごま じゃがいも あおじそドレッシング さとう こめあぶら でんぶん	581	25.9
16	金	八幡小	ごはん	かつおかず だいずのいそに とうふのみそしる	かつお あぶらあげ だいず ひじき ぶたにく とうふ わかめ [みそ] さばぶし	にんじん こまつな しょうが えのきたけ ねぎ たまねぎ	にんじん こまつな しょうが えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	684	30.9
19	月		ごはん	あじつけないだんご(2こ) ごぼうサラダ ビーフンスープ	とりにく ハム ぶたにく	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ もやし こまつな ねぎ しいたけ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ もやし こまつな ねぎ しいたけ	ごはん さとう マヨネーズ フレンチドレッシング ビーフン こめあぶら ごまあぶら さとう	601	20.9
20	火	むつ市の ほたてメニュー	せわりソフトパン	ウィンナーのトマトソースかけ ペビーはたてのチャウダー いちごゼリー	ウィンナー はたてがい パーコン 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 いちご マッシュルーム えだまめ	にんじん たまねぎ いちご マッシュルーム えだまめ	パン さとう じゃがいも パター ゼリー	731	29.9
21	水	八幡小	ごはん	イカカツ (たくじょうソース) さともとがんものそばろに こんさいじる	イカ がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう しょうが	えだまめ にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう しょうが	ごはん こめあぶら さとも さとう こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ	623	23.3
22	木		ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ ワンダンスープ	さば かまぼこ ぶたにく みそ	きゅうり だいこん にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマ	きゅうり だいこん にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ワンタン	640	24.8
23	金		天 皇 誕 生 日							
26	月		メロンパン	しろはなまめコロッケ (たくじょうソース) ポトフ てっぶんヨーグルト	しろはなまめ ぶたにく フランクフルト ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん	キャベツ だいこん にんじん	パン こめあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ パター さとう	749	24.1
27	火		ごはん	ほっけのてりやき もやしときゅうりのメンマあえ めんこいみそスープ	ほっけ ぶたにく みそ	もやし メンマ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく	もやし メンマ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく	ごはん ごまあぶら ごま こめこめん さとう	591	27.1
28	水		むぎごはん	ポークカレー フルーツクリームあえ まめいりこざかな	ヨーグルト なまクリーム ぶたにく ひよこめ スキムミルク ぎゅうにゅう だいず かなちいわし	みかん パイン もも にんじん たまねぎ にんにく	みかん パイン もも にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら カレールウ	726	25.9
29	木		バターロールパン	チーズオムレツ きりぼしだいこんのナポリタンふう スコンチアプロス コーヒーぎゅうにゅうのもと	たまご ウィンナー チーズ とりにく パーコン ひよこめ	だいこん たまねぎ ビーマン にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ ビーマン にんじん トマト パセリ	パン オリーブあぶら さとう じゃがいも おおむぎ コーヒーぎゅうにゅうのもと	687	26.1

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。

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	653kcal	25.8g	22.3g
		2.7g	

## 2月給食だより

## かんしゃのきもちをもつたべよう

今月の地場産品 **にんじん 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。

みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



2月3日は 節分です!  
豆まきに加え、豆料理を食べて 体の中から鬼を追い払い、病気に 負けない体をつくりましょう。

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含まれており、積極的にとりたい食品です。

### 多賀城八幡小6年生が考えた献立が登場します!

12月に実施した食育の授業でバランスの整った給食を考えてもらいました。今月はその中から2つの献立を給食に取り入れました。

2月7日	6年2組	1班
2月15日	6年1組	2班

※班は授業当時

西部コース  
城南小学校  
山王小学校  
多賀城八幡小学校

2024年  
3月分

# よてい献立表 (小学校)



ドリームランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	こ ん だ て め い		し ょ う す る お も な た べ も の			え い よ う か		
			主 食	お か す	ち や に く に な る	か ら だ の ち ょ う し を と ど の え る	ね つ や ち か ら に な る	エ ネ ル ー ジ	たん ぱ く 質	
			あ か の し ょ く ひ ん	あ か の し ょ く ひ ん	き り の し ょ く ひ ん	イ ネ ル ー ジ	たん ぱ く 質			
1	金		ごはん ぶたにくのオニオンソースかけ かみかみこんざいサラダ はるさめスープ	ぶたにく ツナ とりにく うずらたまご	レモン りんご たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり にんじん にら たけのこ しいたけ	ごはん さとう はるさめ わふうドレッシング	649	27.2		
4	月		ごはん シヨロンポー はっばうさい はるか	ぶたにく えび うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし はるか しょうが しいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	634	23.7		
5	火		とうにゅう しよくパン (いちごジャム)	ハム チーズ たまご ぶたにく とりにく ベーコン ひよこめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	パン オリーブあぶら スパゲッティ じゃがいも おおむぎ ジャム	683	27.7		
6	水		ごはん ポークカレー かいそりサラダ いちごヨーグルト	あかつのまた あかつのまた しろきりんざい こんぶ わかめ ちくわ ぶたにく ひよこめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく いちご	ごはん ごま じゃがいも あおじドレッシング こめあぶら カレールウ	683	25.5		
7	木		ごもごはん しろみざかなフライ (たくじょうソース) こまつなごまおかかあえ うーめんじる	かつおぶし あぶらあげ ホキ とりにく	こまつな にんじん もやし ざやいんげん  しいたけ	ごはん こめあぶら さとう うーめん じゃがいも ふ パンこ こむぎこ ごま	634	22.7		
8	金		バター ロールパン (ブルーベリージャム)	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ クラムチャウダー	ぶたにく ハム あさり ベーコン きゅうりにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム えだまめ しょうが	パン じゃがいも マヨネーズ バター ジャム	852	34.9	
11	月		むぎごはん ユウリンチー きゅうりのメンマあえ みそこめこワンタンスープ	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり メンマ にんじん もやし たけのこ	ごはん おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま こめこワンタン でんぶ	713	25.7		
12	火		ごはん (おかかふりかけ)	たら えび ぶたにく こんぶ あぶらあげ なた かつおぶし	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶ ふ こむぎこ ケーキ	733	23.3		
13	水		よこわり まるパン	チーズインハンバーグ さんしょうソテー ABCスープ	チーズ とりにく 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 たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン パター マカロニ パンこ	592	24.6	
14	木	城南小 山王小	むぎごはん (さけふりかけ)	たがもんだまごやき しぐれに めんこいスープ	たまご ぶたにく さけ	たまねぎ ごぼう しょうが にんじん キャベツ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん おおむぎ こめあぶら ごま さとう こめめん	783	30.2	
15	金		給 食 お 休 み							
18	月	城南6年 山王6年 八幡6年	ココアパン	ぶたにくのきのこソースかけ うみのさちサラダ ラビオリスープ	ぶたにく えび いか ベーコン	マッシュルーム プロックリー しいたけ たまねぎ パセリ にんじん しめじ えのきたけ	パン さとう こむぎこ サウザンアイランドドレッシング	726	35.0	
19	火	城南6年 山王13456年 八幡6年	むぎごはん	エビカツ マセドアンサラダ ピーマンシチュー みかんゼリー	ハム だいたい きゅうりにく チーズ なまクリーム えび たら	えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム ざやいんげん	ごはん おおむぎ こめあぶら さつまいも マヨネーズ じゃがいも パター パンこ こむぎこ ゼリー	827	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。

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	709kcal	27.4g	26.0g	3.0g

## 3月給食だより

こんげつの えいようもくひょう 一年間の反省をしよう

今月の 地場産物  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物を使う予定です。

### 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？  
今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



### 給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

食育チェックシート  
主食、副食、牛乳・乳製品、野菜、果物、たんぱく質、油脂



6年生の皆さん、小学校の給食はいかがでしたか？給食が楽しい思い出の味として心に残っているとうれしいです。これから、心も体もさらに成長していく時期です。中学校でもバランスよく食べることを大切に、勉強に、スポーツに、がんばってくださいね！！

多賀城小・城南小6年生が考えた献立が登場します！  
12月に実施した食育の授業でバランスの整った給食を考えてもらいました。今月はその中から2つずつの献立を給食に取り入れました。

- 3/6(水) 多賀城小 6年2組 2班
  - 3/7(木) 城南小 6年3組 4班
  - 3/8(金) 城南小 6年1組 6班
  - 3/11(月) 多賀城小 6年3組 5班
- ※班は授業当時