

西部コース
城南小学校
山王小学校
多賀城小学校

2024年
4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	ちやにくになる あかのしよくひん	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	城南小1年 山王小1年 八幡小1年	むぎごはん	ショウロンボウ はるさめサラダ はっぼうさい	ハム ぶたにく えび	にんじん きゅうり きくらげ はくさい チンゲンツアイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん おおむぎ はるさめ ごま ちゅうかドレッシング さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	679	26.2
10 水	城南小1年 山王小1年 八幡小1年	ココアパン	ぶたにくのマーメイドやき はなやさいサラダ ワインナーとやさいのスープ	ぶたにく ツナ ウインナー	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン マーメイド さとう でんぶん フレンチドレッシング	640	27.9
11 木	城南小1年 山王小1年 八幡小1年	ごはん	おさかなカツ ひじきのカラフルいため ☆じゃがもちじる	あじ スケソウダラ ひじき だいず さつまあげ なたと ベーコン あぶらあげ	パプリカ えだまめ にんじん だいこん 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 でんぶん ふ パンこ	658	22.9
12 金	1年生は 簡易給食 (詳細は下記)	ごはん	ポークカレー フルーツポンチ おめいりこごかな	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう だいず 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 ゼリー じゃがいも こめあぶら カレールウ ごま	683	25.0
15 月	1年生は 簡易給食 (詳細は下記)	バター ロールパン	ハンバーグのトマトソースかけ チキンサラダ ABCスープ おめでとうゼリー	とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	パン さとう マカロニ フレンチドレッシング ゼリー でんぶん	673	26.6
16 火		わかめごはん	コーンしゅうまい (2コ) ごますあえ にくじゃが	わかめ ぎょうにくすりみ だいず あぶらあげ ぶたにく ちくわ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ さやいんげん とうもろこし	ごはん さとう こむぎこ ごま じゃがいも こんにやく こめあぶら	640	24.4
17 水		ごはん	しろはなまめコロッケ (たくじょうソース) とうふのちゅうかに アセロラゼリー	しろはなまめ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	ごはん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ゼリー じゃがいも パンこ こむぎこ	717	24.5
18 木		ミルクパン	ハムピカタ わかめとツナのサラダ はるやさいのポトフ	ハム たまご わかめ ツナ フランクフルト ぶたにく ひよこまめ	とうもろこし きゅうり レモン キャベツ だいこん にんじん パセリ	パン さとう じゃがいも フレンチドレッシング	632	23.9
19 金	城南小 八幡小	ごはん (のりふりかけ)	さわらのてりやき よんしゅやさいのナムルふう こめコワンタンスープ	さわら こんぶ ぶたにく のり かつおぶし	こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ はくさい ねぎ メンマ	ごはん ごまあぶら ごま こめコワンタンスープ	592	25.1
22 月	山王小	ごはん	モンテンドーレ きりぼしこんぶのもの からかじらる	こんぶ とりにく とうふ さつまあげ だいず みそ ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム たけのこ ラフランス 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	638	29.5
23 火		こめこパン	ケチャップあんにくだんご (2コ) グラムチャウダー Fe ヨーグルト	とりにく 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 ヨーグルト	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 パンこ	728	33.1
24 水		ごはん	イカメンチ みそきんぴら まめふじる	いか スケソウダラ だいず ぶたにく みそ 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 こむぎこ こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも ふ	650	25.8
25 木		むぎごはん	とりつくね きゅうりのメンマあえ マーボーとうふ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	きゅうり メンマ にんじん ねぎ いら にんにく たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん こめあぶら パンこ はつがげんまい	733	32.2
26 金		せわり ソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ トマトラビオリスープ	ウインナー ツナ ベーコン ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんにく トマト	パン じゃがいも マヨネーズ こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	668	25.3
30 火		ごはん	ぶたどん おくずかけ ☆ブルー	ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん ブルーン	ごはん さとう こめあぶら さといも ふ こんにやく うーめん でんぶん	578	23.0

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。

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	661kcal	26.3g	22.3g	2.7g

4月給食だより

こんげつの えいようもくひょう 楽しく何でも食べよう

今月の
地場産品

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。

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。給食センタースタッフ一同力を合わせて、安全でみなさんが楽しみにす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、どうぞよろしくお願いいたします。



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
4/12 (金)	ごはん ポークカレー ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも カレールー
4/15 (月)	バターロールパン ハンバーグのトマトソースかけ おめでとうゼリー ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまねぎ パンこ ゼリー

献立表のマークに注目!

かまかまメニュー
よくかんてたべる食材を使った献立です。月に1度実施しています。

小骨に注意!
大きな骨が入っていることは
ありませんが、部位によっ
ては小骨があることがありま
す。注意して食べましょう。

みんなていどに!
学習中に多いアレルギー
である「卵・乳・木の実類」を使
用しない献立です。

★きざつて食べよう。
一口で飲み込
まずにハムスターの
ように少しずつ食
べましょう。

学校給食について

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 自然の恵みへの理解を深め、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 食生活が多岐にわたる労働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。

友好都市の郷土料理を味わおう ～多賀城市には3つの友好都市があります～
●山形県天童市 ●福岡県太宰府市 ●奈良県奈良市
友好都市を結締した月に「友好都市メニュー」を実施します。

4月は
天童市

★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
山形県村山地方 (天童市も含む) の郷土料理です。最上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	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 す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる 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	ごはん	いわしのうめに ブロッコリーのチーズおかかあえ ごもくみそしる	いわし かつおぶし チーズ とうふ わかめ みそ	ブロッコリー にんじん もやし ごまつな ごぼう ねぎ つめ	ごはん じゃがいも ふ ごま さとう	619	25.9
2	木	よこわりまる パン	ハンバーグきのこソースかけ やさしいウインナーのスー プりんごゼリー	とりにく ぶたにく ウインナー	マッシュルーム しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	パン さとう じゃがいも でんぶん セリー	594	24.7
7	火	ごはん	あつやきたまご だいのすいそに ワンタンスープ	たまご あぶらあげ だいす ひじき ぶたにく	にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマ	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら ワンタン でんぶん	629	27.1
8	水	ごはん	おさかなカツ ごぼうサラダ あぶらぶのみそしる	アジ スケソウダラ ハム とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ ごまつな ねぎ	ごはん こめあぶら ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パンこ あぶらふ	653	21.6
9	木	バターロール パン	ケチャップあんにくだんご(2こ) わかめとツナのサラダ ABCスープ Fe ヨーグルト	とりにく わかめ ツナ ベーコン ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン さとう フレンチドレッシング マカロニ パンこ	628	24.0
10	金	わかめごはん	ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら まめふじる	わかめ ぶたにく だいす あぶらあげ なた	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも ふ	651	27.3
13	月	ごはん	ボーカカレー フルーツポンチ ごさかないりアーモンド	ぶたにく ひよこめ スキムミルク きゅうにゅう かたくちいわし	もち バイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ゼリー じゃがいも こめあぶら カレールウ アーモンド ごま さとう	683	23.7
14	火	山王小	ミルクパン	ぶたにく ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ だいこん	パン こめあぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ でんぶん こむぎこ	694	22.9
15	水	城南小	ごはん	ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ だいこん トマト ごぼう ほうさい しいたけ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こむぎこ じゃがいも ゼリー	691	28.6
16	木	ごはん	さばのみそに きのこのちゅうかいため かきたまじる	さば ぶたにく たまご とうふ なた わかめ みそ	にんじん たけのこ バブリカ まいたけ しいたけ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん	661	29.8
17	金	ココアパン	ハムピカタ フレンチサラダ あおだいすのポタージュ	ハム たまご あおだいす ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	688	26.1
20	月	きゅう しょう おやすみ 給 食 お 休 み						
21	火	きゅう しょう おやすみ 給 食 お 休 み						
22	水	せわり ソフトパン	ウインナーのトマトソースかけ マセドアンサラダ スコッチブロス	ウインナー ハム だいす とりにく ベーコン ひよこめ	えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも おおむぎ	711	29.7
23	木	ごはん	さけなかおちカツ ごますあえ うーめんじる	さけ あぶらあげ なた かつおぶし	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり さいやいんげん ねぎ 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 でんぶん マヨネーズ ごま	612	20.3
24	金	むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ もやしときゅうりのメンマあえ マーボーどうふ	ささかまほご とうふ ぶたにく みそ	しょうが もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にんにく 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 こめあぶら	665	30.6
27	月	ミルクパン	キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー オレンジ	とりにく ぶたにく だいす スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム オレンジ トマト	パン じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら パンこ でんぶん コーンクリームドレッシング	633	23.0
28	火	ごはん	とうふハンバーグわふうきのこソースかけ ごもくまめ とんじる	とうふ だいす ちくわ とりにく ぶたにく みそ	えのきだけ マッシュルーム たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ ほうさい	ごはん さとう でんぶん こんにゃく こめあぶら じゃがいも パンこ	636	29.1
29	水	ごはん	しおこうじチキンカツ ごまつなごまおかかあえ めんこいみそスープ	とりにく 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 ほう ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく	ごはん こめあぶら さとう こめこめん ごまあぶら ごま こむぎこ	625	26.7
30	木	しよくパン (いちごジャム)	トマトミートオムレツ はなやさいサラダ コンスープ	たまご ツナ ベーコン スキムミルク チーズ とりにく きゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト	パン フレンチドレッシング こめあぶら ジャム	717	25.9
31	金	むぎごはん	かいそうサラダ えびどうふ まめいりごさかな	わかめ くきわかめ あかつのまた しるみる ちくわ とうふ えび ぶたにく だいす かたくちいわし	きゅうり 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	ごはん おおむぎ ごま こめあぶら さとう でんぶん あおじそドレッシング	609	29.0

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

き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。

きゅうしょう
5月給食だより

こんげつのえいようちくひょう
ただ 正しいマナーで食事をしよう

だいにん なら 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。

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	653kcal	26.1g	22.5g	2.7g

しよく じ 食 事 の マ ナ ー を 見 直 そ う !



みなさんは、食事のマナーと言われるとどんなことが思い浮かびますか？マナーを守るとみんなが気持ちよく食事の時間を過ごすことができます。マナーを意識しながら、食事ができるといいですね！

よい姿勢について



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 す	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
3 月		ごはん	あじつけにくだんご(2こ) じゃがいものそぼろに なめことたまごのスープ	ぶたにく とりにく たまご なめこと	にんじん たまねぎ えだまめ なめこと こまつな	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 こめあぶら パンこ	600	26.3
4 火	山王小 5.6 年	しょくパン (マーブルジャム)	ぶたにくのマーマレードやき ポタージュミネストラ メロン	ぶたにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ トマト メロン	パン マーマレード さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら マカロニ マーブルジャム	730	26.0
5 水		ごはん	イカカツ (たぐししょうソース) かいそうサラダ ☆じゃがもちじる	イカ わかめ くきわかめ あかつのまた しろみる ちくわ あぶらあげ など	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら こま あおじそドレッシング じゃがいも ふ	593	20.3
6 木	山王小 1.2 年	むぎごはん	かみかみカレー キャベツとコーンのサラダ ゼリー	ぶたにく だいす ひよこめ スキムミルク きゅうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら カレーうどん ゼリー	704	20.8
7 金	八幡小6年	ココアパン	チーズインハンバーグ スパゲティミートソース スコッチブロス	とりにく チーズ ぶたにく ベーコン ひよこめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン オリーブあぶら スパゲティ じゃがいも おおむぎ パンこ	693	28.3
10 月	八幡小6年	ごはん	あかうおのしおこうじやき わかめあえ としじる	あかう わかめ ツナ ぶたにく とうふ だし	とうもろこし きゅうり レモン にんじん こぼろ だいこん ねぎ ほうさい	ごはん さとう フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら	595	30.3
11 火		ごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボーとうふ まめいりごさかな	ささかまぼ とうふ ぶたにく だし かつお	しょうが にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら	652	32.1
12 水		こめこパン	しんりんどりのたつたあげ うみのさちサラダ クラムチャウダー	とりにく えび いか 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	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム えだまめ	パン こめあぶら でんぶん サウザンアイランドドレッシング じゃがいも バター	737	40.9
13 木	山王小 1.2 年	ごはん	ごもくあつやきたまご みそきんぴら うーめんじる	たまご ぶたにく だいす だし	こぼろ えだまめ にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう こま こめあぶら うーめん じゃがいも ふ	621	23.3
14 金	山王小 3.4 年	ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ はるさめサラダ みそこめこワンタンスープ さけなかつちカツ	ぶたにく ハム だし	レモン りんご たまねぎ にんにく にんじん きゅうり きくらげ ちやし ねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう はるさめ こま ちゅうかドレッシング こめあぶら こむぎこ	709	28.4
17 月		ソフトパン	ポトフ Fe ヨーグルト	さけ フランクフルト ぶたにく ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	パン こめあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ マヨネーズ	716	25.8
18 火	山王小	ごはん	とりつくね ツナポテトサラダ かふうコーンたまごスープ	とりにく ツナ 卵 ベーコン	たまねぎ きゅうり こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも マヨネーズ こめあぶら パンこ	702	25.3
19 水		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 あぶらふのみそじる	ほっけ とうふ だし	もやし メンマ きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら こま じゃがいも ふ	556	25.7
20 木		しょくパン (ブルーベリージャム)	さんしょくソテー ミートボールシチュー	ウインナー とりにく ぶたにく スキムミルク	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 トマト	パン バター じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら ジャム パンこ	600	23.0
21 金	山王小 3.4 年 八幡小	ごはん	しろみぎかなフライ (たぐししょうソース) きりぼしだいこんのサラダ まめぶじる	すけそうだら かまぼこ あぶらあげ など	きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こめあぶら こま じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	597	20.8
24 月		ごはん	ショーロンボー はっぼうさい グレープゼリー	ぶたにく えび	にんじん ほうさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー こむぎこ	618	21.1
25 火	城南小	ミルクパン	ハムピカタ パスタサラダ ミネストローネ	ハム たまご ツナ ベーコン チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング さとう こめあぶら	683	23.5
26 水		ごはん	はるまき ひじきのカラフルいため はるさめスープ	ひじき だいす さつまあげ ベーコン とりにく	パプリカ えだまめ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん こめあぶら こんにやく さとう はるさめ こむぎこ	682	24.3
27 木		ごはん	いわしのうめに ごますあえ めんこいスープ	いわし あぶらあげ ぶたにく	もやし にんじん きゅうり メンマ キャベツ とうもろこし きくらげ にんにく うめ	ごはん さとう こめこめん こめあぶら こま	650	26.2
28 金		しょくパン (いちごジャム)	ハムチーズフライ きのこペンネのソテー ウインナーとやさいのスープ	ぶたにく とりにく チーズ なまクリーム ウインナー ハム	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ	パン こめあぶら オリーブあぶら ペンネ ジャム パンこ こむぎこ	633	22.7

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。

6月給食だより

こんげつのえいようもくりょう
よくかんでたべよう

だいこん なら
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	654kcal	25.8g	22.9g	2.6g



ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかりと歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物





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
					あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
7/1	月		むぎごはん	あじつけにくだんご(2こ) ナムル けんちんじる	かまぼこ とうふ あぶらあげ とりにく	こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん おおむぎ ごま かんこくナムルドレッシング さとう さといも パンこ	572	20.4
2	火	山王小6年	ごはん	ほしがたコロッケ(たくじょうソース) ごもくめ たなばたうーめんじる たなばたゼリー	だいず ちくわ とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう えだまめ オクラ しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら こんにゃく さとう うーめん ふ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん ゼリー	654	24.8
3	水	山王小6年	ミルクパン	スコッチエッグ(たくじょうケチャップ) うみのさちサラダ ウィンナーとやさいのスープ	たまご とりにく えび いか ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー パセリ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン パンこ でんぶん こむぎこ サウザンアイランドドレッシング	626	28.9
4	木	城南小5年 山王小6年	むぎごはん	ショウロンボウ はっばうさい Fe ヨーグルト	ぶたにく えび かまぼこ ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	644	24.9
5	金	城南小5年	ごはん	ぶたにくのマーマレードやき わかめとツナのサラダ めんごいみそスープ	ぶたにく わかめ ツナ 	とうもろこし きゅうり レモン もやし にんじん はくさい ねぎ にんにく	ごはん マーマレード さとう でんぶん フレンチドレッシング こめこめん ごまあぶら	620	25.3
8	月		こめこパン	ささみフライ(たくじょうソース) まめまめサラダ ポトフ	とりにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ いんげんまめ ひよこめめ ハム チーズ フランクフルト ぶたにく	きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん にんじん パセリ	パン こめあぶら じゃがいも わふうドレッシング パンこ でんぶん	712	29.8
9	火	八幡小5年	ごはん	あつやきたまご とうふのちゅうかに アセロラミルクゼリー	たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら ゼリー	680	24.6
10	水	八幡小5年	ごはん	さばのてりやき きりぼしだいこんのサラダ とんじる	さば かまぼこ ぶたにく とうふ 	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめあぶら	677	27.3
11	木		しょくパン (バナナチョコレート)	チーズインハンバーグ パンネのガーリックソテー スコッチブロス	チーズ ハム とりにく ベーコン ひよこめめ	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン ペンネ オリーブあぶら じゃがいも おおむぎ パンこ チョコレート さとう でんぶん	656	27.2
12	金		ごはん	おさかなカツ マセドアンサラダ あぶらふのみそしる	あじ たら ハム だいず とうふ みそ とうにゅう	えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら さつまいも マヨネーズ じゃがいも あぶら パンこ さとう こむぎこ	648	23.8
15	月		うみ の ひ						
16	火		むぎごはん	なつやさいカレー フルーツポンチ ごさかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク きゅうにゅう かたくりわし	もち バイン みかん レモン にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも こめあぶら ごま カレーうどん アーモンド さとう	698	23.1
17	水		しょくパン (ブルーベリージャム)	トマトミートオムレツ さんしょくソテー ジュリアンスープ	たまご とりにく 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 たまねぎ だいこん パセリ トマト	パン バター ジャム でんぶん	594	22.0
18	木		ごはん	イカメンチ ごぼうサラダ ☆じゃがもちじる  	たら いか ツナ あぶらあげ なると	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごま マヨネーズ フレンチドレッシング でんぶん ふ パンこ こむぎこ じゃがいも	678	22.3
19	金	城南小	ごはん	ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ かふうたまごスープ	ぶたにく たまご とうふ	にんじん きゅうり もやし さくらば とうもろこし たまねぎ チンゲンツァイ	ごはん はるさめ ごま ちゅうかドレッシング でんぶん	630	26.1
 なつ やす み 									
8/23	金	山王小	ココアパン	ツナオムレツ チキンサラダ トマトラビオリスープ	たまご ツナ 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 フレンチドレッシング さとう こめあぶら パンこ こむぎこ でんぶん	642	25.2
26	月		ごはん	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ グレープゼリー	ぶたにく ひよこめめ スキムミルク きゅうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく	ごはん イタリアンドレッシング じゃがいも こめあぶら カレーうどん ゼリー	687	22.7
27	火		わかめごはん	ささかまのしょうがゆかけ きりぼしだいこんのいためもの おくずかけ 	わかめ ささかまぼこ さつまあげ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ なす	ごはん さとう でんぶん こんにゃく こめあぶら さといも うーめん あぶら	543	20.3
28	水		ミルクパン	しろはなまめコロッケ(たくじょうソース) フレンチサラダ ミネストローネ	しろはなまめ ハム ベーコン ひよこめめ チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン こめあぶら マカロニ さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター パンこ こむぎこ でんぶん	700	22.7
29	木		ごはん	ケチャップあんにくだんご(2こ) はなやさいサラダ ワンタンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ メンマ	ごはん イタリアンドレッシング ワンタン パンこ さとう でんぶん	600	23.4
30	金		ごはん	はるまき マーボー豆腐 Fe ヨーグルト	とりにく とうふ ぶたにく  ヨーグルト	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 キャベツ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	789	29.9
はしはまいにちわずすれすれにもってきましょう。					 きゅうにゅうはまいにち ぎゅうにゅう	都合により献立が変更になる場合があります。			

7・8月給食だより

こんげつのえいようもくひょう
あつ ま しょくし
暑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 だいこん
こまつな なす たまねぎ みそ
※献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

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	651kcal	26.7g	21.6g	2.6g

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバクシン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



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 す	ちやにくになる あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 月		ココアパン	ツナオムレツ アスパラガスのサラダ ABC スープ	たまご ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム パセリ	パン フレンチドレッシング マカロニ	590	20.9
3 火		ご は ん	ぶたにくのカレーやき ひじきのカラフルいため あぶらふのみそしる	ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	パブリカ えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも ふ	656	25.1
4 水		ご は ん	にくじゃが れいとうみかん	とりにく ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん みかん	ごはん パンこ じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら	650	24.0
5 木		しよくパン (メープルジャム)	ひよこまめのサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ひよこまめ チーズ しろいんげんまめ いか きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	キャベツ えだまめ かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン こめあぶら イタリアンドレッシング メープルジャム パンこ マカロニ	727	29.2
6 金	城南小 6 年 山王小 3 年	ご は ん	さばのみそに ナムル はっとじる	さば みそ かまぼこ とりにく	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	ごはん こま かんこくナムルドレッシング さとう こむぎこ じゃがいも	638	28.6
9 月	城南小 6 年	ご は ん	さけなかつおチカツ はるさめサラダ みそこめコンタンスープ	さけ ハム ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん きゅうり さくらげ もやし ねぎ しょうが にんにく	ごはん マヨネーズ パンこ こめあぶら はるさめ ちゅうろドレッシング	683	23.1
10 火	山王小 1,2 年 八幡小 1,2 年	ミルクパン	ぶたにくのトマトに ラビオリスープ アセロラゼリー	ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	パン さとう こめあぶら こむぎ オリーブあぶら ゼリー	663	25.0
11 水	山王小 5 年	ご は ん	はるまき マカロニサラダ おくすかけ	とりにく ツナ	たけのこ きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう なす しいたけ さやいんげん	ごはん こむぎこ こめあぶら マヨネーズ はるさめ フレンチドレッシング さとう うーめん ふ てんぷん	694	20.1
12 木	山王小 5 年 八 幡 小	ご は ん	さばのてりやき きりぼしこんぶのにも とんじる	さば こんぶ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん こめあぶら さとう こま じゃがいも	691	29.1
13 金	山王小 5 年	ココアパン	ミートオムレツ はなやさいサラダ ミネストローネ	たまご とりにく ぶたにく ツナ ベーコン ひよこまめ チーズ	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 にんにく パセリ トマト	パン パンこ フレンチドレッシング マカロニ さとう こめあぶら	642	23.4
17 火		ご は ん	えびどうふ キャベツとコーンのサラダ ☆ブルー	チーズ とうふ えび ぶたにく	きゅうり とうもろこし キャベツ 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 フレンチドレッシング こめあぶら さとう てんぷん	612	25.5
18 水	八幡小 3 年	ご は ん	とうふハンバーグのソースかけ みそきんぴら すましじる おつきみゼリー	とうふ とりにく ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ	えのきたけ しいたけ ごぼう にんじん たけのこ ねぎ	ごはん さとう てんぷん こんにやく こめあぶら こま こめあぶら ふ ゼリー	642	26.9
19 木	城南小 1,3 年	せりソフトパン	ウインナーのトマトソースかけ わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	ウインナー わかめ ツナ 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	とうもろこし きゅうり レモン たまねぎ たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター	699	29.2
20 金	城南小 2,4 年	ご は ん	しろみさかなフライ(たけじょうソース) ごもくめ じゃがいもとだいこんのみそしる	ホキ だいず ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん パンこ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも こむぎこ	600	22.6
24 火		むぎごはん	ポークカレー フルーツパンチ まめいりごさかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう だいず かたくちいわし	もも バイン 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 カレーウ ごま	715	25.9
25 水		どうにゅうしやくパン (いちごジャム)	チーズオムレツ きのことペパネのソテー スコッチブロス	たまご チーズ とりにく ベーコン ひよこまめ ハム なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム しめじ	パン オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ ジャム	667	27.4
26 木		ご は ん	ささかまのしょうがしょうゆかけ きりぼしだいこんのサラダ マーボーとうふ	ささかまぼこ かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう てんぷん こめあぶら こま こめあぶら	664	28.5
27 金		ご は ん	いわしのうめに よんしゅやさいのナムルふう かきたまじる	いわし こんぶ たまご とうふ なると わかめ	うめ こまつな にんじん もやし とうもろこし しいたけ	ごはん こめあぶら こま てんぷん さとう	600	23.7
30 月		しよくパン (りんごジャム)	しるはなまめコロッケ(たけじょうソース) ポトフ Fe ヨーグルト	しるはなまめ フランクフルト ぶたにく ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん	パン こめあぶら パンこ じゃがいも ジャム	695	28.0

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。

9月給食だより

今朝をしっかりと食べよう

今月の地場産品
なす・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	659 kcal	25.6 g	22.6 g	2.6 g

元気の基本 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。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、活動を開始す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。

悩みの別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間があります

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。

起きてからすぐだと、なかなか朝食を食べる気になれませんが、早めに起きて少し活動してから食卓に向かうと、体も目覚めて朝食をおいしく食べることができず。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

そのまま食べられる朝食のおかず・デザート例

赤い食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらすし・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブタトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

② おなかがいっぱい

…夕ごはんを早めに済ませましょう。

寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べる分食がおすすめ。塾や習い事の前に、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後に主食控えめなおかず中心の食事で栄養を補いましょう。



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 あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる 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 火		ごはん	あかうおのしおこうじやき さといもがもんのそぼろに まめふのみそしる	あかうお がんちもどき ぶたにく あぶらあげ	えだまめ だいこん ごまつな ねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さといも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶふん じゃがいも ぶ	591	28.2
2 水		ごはん	ユーリンチー もやしときゅうりのメンマあえ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンツァイ しいたけ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま ビーフン でんぶふん	578	25.6
3 木		ココアパン	スコッチエッグ(たくじょうケチャップ) キャベツとコーンのサラダ あおだいずのポタージュ	とりにく たまご あおだいず ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	パン コーンクリームドレッシング じゃがいも こめあぶら でんぶふん パンこ	727	28.1
4 金	八幡小 4 年	ごはん	さばのしおこうじやき だいすのいそに うーめん	さば さつまあげ だいす ひじき ぶたにく なんと あぶらあげ	にんじん さいやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら うーめん じゃがいも ぶ	677	27.4
7 月		ごはん	あつきたまご あぶらぶじゃが アセロラゼリー	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ さいやいんげん	ごはん じゃがいも あぶらぶ こんにゃく さとう こめあぶら ゼリー	680	23.7
8 火		ミルクパン	メンチカツ(たくじょうソース) かいそうサラダ やさしいスープ	わかめ くわかめ あかつのまた しろうみる ちくわ とりにく ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン こめあぶら ごま あおじそドレッシング パンこ じゃがいも でんぶふん ごまきこ	611	25.0
9 水		ごはん	とりつくね きりぼしだいこんのいためもの ごもくみそしる	とりにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん さいやいんげん てまつな ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら じゃがいも ぶ でんぶふん パンこ	618	24.6
10 木		ごはん	ささかまのしょうがようゆかけ マーボー豆腐 ブルーベリーゼリー	ささかまぼこ とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぶふん こめあぶら こめあぶら ゼリー	640	27.6
16 水		きゅう しょく やす 給 食 お 休 み						
17 木		ごはん	ぶたにくのしょうがやき きのこのちゅうかいため じゃがもちじる	ぶたにく あぶらあげ なんと	にんじん たけのこ しめじ パプリカ だいこん ねぎ まいたけ	ごはん こめあぶら さとう でんぶふん じゃがいも ぶ	649	26.8
18 金		ごはん	にくしゅうまい(2こ) わふうポテトサラダ みそワナンスープ	チーズ ぶたにく みそ ぎよにくソーセージ	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも ワナタン はいせんごまドレッシング マヨネーズ こめあぶら でんぶふん パンこ	667	23.3
21 月		しょくパン (いちごジャム)	ケチャップあんにくだんご(2こ) さんしょくソテー スコッチブロス	とりにく ウィンナー ベーコン ひよこめ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ	パン パター じゃがいも おおむぎ ジャム	608	24.9
22 火		むぎごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ ヨーグルト	ハム ごんぶ かつおぶし ぶたにく ひよこめ スキムミルク きゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 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 カレールフ やさしいっぱいドレッシング	755	27.1
23 水	八 幡 小	ごはん	ほっけのてりやき ごぼうサラダ あぶらぶのみそしる	ほっけ ツナ とうふ みそ	ごぼう にんじん えだまめ ごまつな ねぎ えのきたけ	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも あぶらぶ	625	26.7
24 木		ミルクパン	やきぐでコロッケ わかめとツナのサラダ ポトフ	わかめ ツナ フランクフルト ぶたにく	とうもろこし きゅうり レモン キャベツ だいこん にんじん	パン くり さつまいも パンこ こめあぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも	691	22.1
25 金	城 南 小	ごはん	ハンバーグわふうきのごソース よししゅやさいのナムルふ まめふじる	とりにく こんぶ あぶらあげ なんと	マッシュルーム しいたけ ごまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶふん こめあぶら ごま じゃがいも ふ パンこ	620	23.8
28 月	山 王 小 八 幡 小	ごはん	いわしのうめに じゃがいもをのぼろに かぶたごまスープ	いわし ぶたにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし ごまつな うめ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう でんぶふん こめあぶら	661	27.8
29 火		せわりコッパパン	ウィンナーのトマトソースかけ あきあじシチュー はなみかん	ウィンナー とりにく きゅうにゅう スキムミルク チーズ しるいんげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ みかん	パン さとう さつまいも こめあぶら ホワイトルウ	641	26.8
30 水		ごはん	おさかなカツ きりぼしだいこんとツナのゴマドレえ はるさめスープ	あじ スケソダラ ツナ とりにく うずらたまご	きゅうり だいこん にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら はいせんごまドレッシング はるさめ パンこ	638	26.0
31 木		ごはん	さんまのうまかに まめまきサラダ とんじる	さんま だいす きんときまめ ハム チーズ ぶたにく とうふ みそ てぼうまめ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうさい しょうが えだまめ	ごはん わふうドレッシング じゃがいも こめあぶら さとう	693	29.2

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
うきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

10月給食だより

こんげつえいようもくきょう

しっかり食べて運動しよう

今月の地場産品

にんじん 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。

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	651 kcal	26.1 g	21.5 g	2.5 g



30 日の春雨スープには、うずらの卵が入っています！

今月の給食には、うずらの卵が使われています。安全におしく食べるために、
もう一度「噛む」ことについて意識してみましょう！
よく噛んで食べると食べ物の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、肥満
予防や虫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。柔らかい
物ばかりでなく、噛み応えのある食べ物を意識して取り入れていきたいですね。

よく噛んで食べると、よいことがたくさんあります！

むし歯を
予防する

肥満を
予防する

あごの発育を
助ける

味覚の発達
をうながす

栄養の吸収が
よくなる

食べるときに 注意 が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーン
で小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込
み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

普段の食事から、早食いなどせず、よく噛んで落着
いて食べる習慣を身に付けてくださいね。



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 あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる 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 金	城 南 小	バターロールパン	ぶたにくのマーマレードやき きのことパンネのソテー ABC スープ	ぶたにく ハム なまクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ パセリ	パン マーマレード さとう でんぶん オリーブあぶら パンネ マカロニ	648	26.0
5 火		ご は ん	チーズいりチキンカツ (たくじょうソース) かいそうサラダ あぶらふのみそしる	とりにく チーズ くわかめ あかつのまた しるみる わかめ ちくわ とうふ みそ	きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら ごま あおじそドレッシング じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	596	20.8
6 水		ご は ん	あかうおのおしおこうじやき みそきんぴら かきたまじる	あかうお ぶたにく だいす みそ たまご とうふ なたと	ごぼう にんじん こまつな しいたけ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	576	27.1
7 木		しょくパン (メープルジャム)	コーンクロック マカロニサラダ ポークビーンズ	ぎょにくソーセージ ぶたにく だいす チーズ	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン こめあぶら マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも さとう ジャム パンこ こむぎこ	743	25.1
8 金	山 王 小	わかめごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ ☆じゃがもちじる	ぶたにく あぶらあげ なたと わかめ	レモン りんご たまねぎ にんにく にんじん だいこん ねぎ みかん	ごはん さとう じゃがいも でんぶん ふ	634	22.9
11 月		きゅう しょう やす 給 食 お 休 み						
12 火		ご は ん	いわしのうめに めんこいみそスープ Fe ヨーグルト	いわし ぶたにく ねぎ ヨーグルト	たまねぎ にんじん たらこ きくらげ とうもろこし にんにく うめ	ごはん こめめん ごまあぶら さとう	637	24.5
13 水	八 幡 小	せりりコッパン	スティックハンバーグマトソース わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	とりにく ぶたにく わかめ ツナ 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	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター パンこ	657	29.4
14 木	山 王 小	むぎごはん	ムーガバオ きのことたまごのスープ りんごゼリー	ぶたにく とりにく たまご なたと	パプリカ たまねぎ にんにく しめじ こまつな パセリ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	599	23.6
15 金	山王4年生	ご は ん	さげなかつカツ ごますあえ とんじる	さげ あぶらあげ ぶたにく とうふ ねぎ	もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ ほくさい たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	647	24.3
18 月		ココアパン	ツナオムレツ ミートボールシチュー ヨーグルト	たまご ツナ とりにく ぶたにく だいす 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 さとう	704	26.9
19 火		ご は ん	さばのてりやき かみかみこんさいサラダ わかめとじゃがいものみそしる	さば かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ だいこん	ごはん わふうドレッシング じゃがいも	662	23.4
20 水	城 南 小	むぎごはん	はるまき もやしときゅうりのメンマあえ マーボー とうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ たらこ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう さとう でんぶん こむぎこ	698	25.0
21 木	八 幡 小	しょくパン (りんごジャム)	チーズインハンバーグ さんしょくソテー スコッチブロス	とりにく チーズ ウィンナー ベーコン ひよこめ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター じゃがいも おおむぎ ジャム パンこ	669	28.7
22 金		ご は ん	ポークしょうまい(2コ) ☆はっぱうさぎ ブルー	ぶたにく いか うすらたまご	にんじん ほくさい チンゲンツアイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ ブルー	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	625	25.4
25 月	城 南 小	ご は ん	ぶたにくのしょうがやき わかめあえ みそワタンスープ	わかめ かまぼこ ぶたにく みそ	とうもろこし きゅうり にんじん もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ やさしいつばいドレッシングわふう こめあぶら	646	26.4
26 火	山王5年1・2組	チョコレートパン	ハムピカタ (たくじょうケチャップ) にくだんごとやさいのスープ グレープゼリー	ハム たまご とりにく ぶたにく	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 ゼリー パンこ チョコレート	663	23.2
27 水		こだいまいいり ご は ん	1300 ねんきねんカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ひよこめ スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ かたくりいわし	レモン たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし にんじん たらこ もやし パイン みかん スキニー	ごはん こだいまい ゼリー じゃがいも こめあぶら ごま カレール ナタデココ アーモンド	690	22.5
28 木		ご は ん	とびうめえチキン がめ まめじる	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	666	26.1
29 金	山王5年3・4組	せりりコッパン	ウィンナー (たくじょうケチャップ) マセドアンサラダ コーンスープ	ウィンナー ぎょにくソーセージ だいす 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	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン さつまいも マヨネーズ こめあぶら	729	25.5
はしはまいにちわずれす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。			

11月給食だより

バランスのよいしょくじをしよう

にんじん ねぎ キャベツ
だいこん こまつな 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	657 kcal	25.1 g	22.7 g	2.6 g

11月は「多賀城市食育推進月間」です！

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どものころからの食習慣がとても重要です。ご家庭でも主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱しやすさを減らす

みそ汁やスープに加える

市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

多賀城創建 1300 年記念給食を実施します！

市内小中学校の給食委員会に協力を依頼し、出してもらったアイデアをまとめたオリジナルカレーです

ポイント

★1300 年にちなみ、13 種類の具材を入れる！

★たがもんの色 (赤・緑・白) の具材を入れる！

★多賀城みそを入れる！



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 す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる 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
2 月	城 南 小	ごはん (のりふりかけ)	とりつくね よんしゅやさいのナムルふう うーめんじる	とりにく ごんぱ なると あぶらあげ のり たまご	こまつな パプリカ もやし とうもろこし さやいんげん ねぎ ししいたけ たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま うーめん じゃがいも ふ パンこ	623	23.5
3 火		ごはん	さばのてりやき みそきんぴら かふうコンたまごスープ	さば ふたにく だいす 味噌 たまご パーコン	こぼう にんじん どうもろこし ほうれんそう	ごはん ごんにやく さとう ごめあぶら ごま ごまあぶら	701	26.2
4 水		ソフトパン	わかめとツナのサラダ ミートボールシチュー Fe ヨーグルト	わかめ ツナ とりにく だいす スキムミルク ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	パン さとう じゃがいも フレンチドレッシング ハヤシルウ ごめあぶら パンこ でんぶん	620	25.0
5 木		ごはん	ささみフライ(たくじょうソース) きのこのちゅうかいだめ ごもくみそしる	とりにく ふたにく とうふ わかめ 味噌	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ しいたけ こまつな ほうれんそう	ごはん ごめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ふ パンこ	659	25.8
6 金		ごはん	ぶたにくのマーメレードやき フロッコリーのチーズあかせ ☆はるさめスープ	ぶたにく かつおぶし チーズ とりにく うすらたまご	フロッコリー にんじん もやし ねぎ たけのこ ししいたけ	ごはん マーメレード さとう でんぶん ごま はるさめ	628	30.2
9 月		しよくパン (メーブルジャム)	ハムチーズピカタ まめめサラダ ぶゆやさいのポトフ	たまご だいす きんときまめ てぼう ハム チーズ フランクフルト ふたにく ひよこめ	きゅうり たまねぎ ほうさい だいこん にんじん えだまめ フロッコリー	パン わふうドレッシング じゃがいも メーブルジャム さとう でんぶん	676	26.8
10 火		むぎごはん	ささかまのあまみそかけ ☆はっばうさい アセロラゼリー	ささかまぼこ みそ ふたにく あさり うすらたまご	にんじん ほうさい たまねぎ チンゲンツァイ しじょうの もやし ししいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごめあぶら ごまあぶら ゼリー	660	24.5
11 水		ごはん	おさかなカツ ごますあえ あぶらぶのみそしる	あじ スケソウダラ あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	もやし にんじん きゅうり だいこん ほうれんそう ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん ごめあぶら さとう ごま ふ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	581	21.3
12 木		バターロールパン	もみきハンバーグトマトソース クラムチャウダー クリスマスケーキ	とりにく ふたにく あさり パーコン なまクリーム きゅうにゅう スキムミルク チーズ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが トマト	パン さとう じゃがいも バター こむぎこ みずあめ でんぶん チョコレート	729	28.7
13 金		わかめごはん	あつやきたまご はるさめサラダ にくじゃが	わかめ たまご ハム ふたにく ちくわ	にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ ししいたけ さやいんげん	ごはん はるさめ ごま でんぶん ちゅうかドレッシング じゃがいも ごんにやく さとう ごめあぶら	658	25.5
16 月		ごはん	かぼちゃひきにくフライ えびどうふ ヨーグルト	とうふ えび ふたにく ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく グリンピース	ごはん ごめあぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	714	29.3
17 火		しよくパン (いちごジャム)	ぶたにくのトマトに スコッチフロス ござかなりアーモンド	ぶたにく とりにく パーコン ひよこめ かたくちいわし	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト にんじん パセリ	パン さとう ごめあぶら じゃがいも おおむぎ ジャム アーモンド ごま	581	26.1
18 水		むぎごはん	ごぼうサラダ ボーケカレー ☆ブルー	ツナ ふたにく ひよこめ スキムミルク きゅうにゅう	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ にんにく ブルー	ごはん おおむぎ ごま フレンチドレッシング マヨネーズ じゃがいも ごめあぶら カレールウ	742	25.1
19 木		ごはん	あかうおのおしおこうじやき ひじきのカラフルなめ とんじる	あかう だいす あぶらあげ パーコン ふたにく とうふ みそ ひじき	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうさい	ごはん ごんにやく ごめあぶら さとう じゃがいも	610	28.7
20 金		ミルクパン	チーズハンバーグ かいそうサラダ ミネストローネ	とりにく チーズ たまご わかめ くまわかめ あかごのまた しるあめ ちくわ パーコン ひよこめ	きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン ごま マカロニ さとう あおじそドレッシング ごめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ	634	23.9
23 月	城 南 小 八 幡 小	むぎごはん	にくしゅうまい (2こ) マーボーどうふ グレープゼリー	とうふ ふたにく だいす みそ	にんじん ししいたけ いら 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 ごめあぶら ゼリー パンこ こむぎこ みずあめ	692	26.6

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。

12月給食だより



こんげつのえいもくひょう
さむ ま しょうじく
寒さに負けない食事をしよう

今年も残すところあと一ヶ月となり、冬休みまでもう少しです。寒さが一段と厳しさを増しています。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、体調を崩さないようしっかり食べて体力をつけましょう。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
1回当りの平均	657 kcal	26.1 g	21.9 g	2.6 g

今月の地産品
にんじん ねぎ キャベツ だいこん
はくさい こまつな 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品を使用予定
です。

ふゆ げんき す たいせつ
冬を元気に過ごすために大切なことは？
さむ ま からだ あた いていよく
寒さに負けないように、体を温めて抵抗力をつけることです。
つぎ こと き しょうじ
次の事に気をつけながら食事をとりましょう。

①肉・魚・卵などのたんぱく質を
たくさんとりましょう。
たんぱく質は、体をつくる
大切な栄養素です。代謝を
よくし、体をじゅくりと温
める働きがあります。

②エネルギーを十分にとりましょう。
炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になり
ます。脂肪は、少しの量でたくさんのエネ
ルギーになるので体を温めます。

③ビタミンをたっぷりとりましょう。
ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、
ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンC
は、ウイルスを外へ追い出す働きがありま
す。

④毎日朝ごはんを食べましょう。
朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化
吸収するために内臓が動き出し、体の中から温めま
す。気温も体温も下がっている
朝は、しっかりと朝ごはんを
食べましょう。

⑤温かい食べ物・料理で体の中から温めましょう。
冬にうれしい野菜や魚介をつかった温かい
鍋物やスープなどで
体を温めましょう。



冬至は、一年で昼間が
もっとも短く、夜がもっと
も長い日です。
この日を境に日が長くな
り、太陽の力が復活するこ
とから「一陽来復」ともい
われています。
「一陽来復」には、悪い
ことが続いた後、ようやく
物事がよい方向に向かうと
いう意味もあります。





日	曜	休みの 学 校	こんだてめい		しょうするおもなべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる 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
8	水		ココアパン	ぶたにくのマーマレードやき マカロニサラダ やさいスープ	ぶたにく ハム とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	パン ジャム さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	701	28.8
9	木		ご は ん	はるまき わかめあえ ワントンスープ	わかめ かまぼこ ぶたにく	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい きくらげ たけのこ	ごはん こめあぶら あおじそドレッシング ワンタン こむぎこ はるさめ	657	22.6
10	金		ご は ん	あかうおのしおこうじやき じゃがいものそばろに ごもくみそしる	あかうお ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう 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 さといも ぶ	601	30.4
13	月		せい じん の ひ						
14	火		どういしょうくひん (いちごジャム)	ハムカツ まめまめサラダ ABCスープ	ハム だいず きんときまめ しろいんげんまめ チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム パセリ えだまめ	パン こめあぶら わふうドレッシング マカロニ ジャム パンこ	704	23.9
15	水		むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ アセロラゼリー	ハム とうふ ぶたにく みそ	きゅうり きくらげ にんじん にら ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ はるさめ ごま しょうがドレッシング さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ゼリー	712	27.2
16	木		ご は ん	とりつくね きりぼしだこんのいためもの じゃがいものみそしる	ほっけ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん たまねぎ きやいんげん こまつな ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも パンこ	622	24.7
17	金		ミルクパン	メンチカツ(たくじょうソース) はなやさいサラダ 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 ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ	パン こめあぶら こむぎこ フレンチドレッシング パンこ	669	26.0
20	月		ご は ん (わかめふりかけ)	あつやきたまご あぶらぶじゃが オレンジ	たまご ぶたにく わかめ のり かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ きやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも あぶらふ こんにやく さとう こめあぶら	650	24.3
21	火		ご は ん	おさかなカツ だいずのいそに とうふのみそしる	あじ スケソウダラ さつまあげ だいず ひじき ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん こまつな えのきだけ ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも ぶ パンこ	630	25.2
22	水		せわりソフトパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) クラムチャウダー Fe ヨーグルト	ウインナー 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 ヨーグルト	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	722	29.1
23	木		ご は ん	ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ ☆はるさめスープ	ツナ とりにく うすらたまご ぶたにく	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング はるさめ	661	28.9
24	金		ご は ん	ポークしゅうまい(2こ) きのこのちゅうかいため みそワントンスープ	ぶたにく みそ	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 もやし ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ワンタン パンこ	647	27.2
27	月	↑ 学校給食週間 ↓	◎メロンパン	トマトミートオムレツ ◎かいそうサラダ やさいスープ	たまご わかめ くきわかめ あかつのまた しろみる ちくわ とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン ごま あおじそドレッシング じゃがいも	669	23.8
28	火		◎わかめごはん	◎とりにくのたつたあげ ◎もやしきゅうりのメンマあえ ☆じゃがもちじる	わかめ とりにく あぶらあげ なると	もやし メンマ きゅうり にんじん 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 ぶ	602	23.5
29	水		ご は ん	◎ポークカレー ◎フルーツポンチ まめいりこぎかな	ぶたにく ひよこめ スキムミルク きゅうりにゅう だいず かつくちいわし	もも バイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ゼリー じゃがいも カレールウ こめあぶら ごま	690	25.4
30	木		◎チョコレートパン	◎ハンバーグトマトソースかけ ◎きのこペンネのソテー スコッチブロス	とりにく ハム なまクリーム ベーコン ひよこめ	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 さとう オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ パンこ	734	27.8
31	金		ご は ん	◎さばのみそに ◎ポテトサラダ めんこいスープ ◎クレープ	さば ハム ぶたにく みそ	たまねぎ きゅうり メンマ にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ クレープ こめごめん こめあぶら さとう でんぶん	694	28.6
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 うきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

1月給食だより

「日本型食生活」とはご飯を主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスの取れた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容で、あるからだと国際的にも評価されています。近年、食の問題が多く取り上げられています。この機会に見直してみましょう。

日本型食生活の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

こんがつのえいようもくしゅう 日本の食文化を知ろう

今月の地場産品
にんじん ねぎ だいこん
はくさい こまつな キャベツ みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城の地場産品を使う予定です。

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	669kcal	26.3g	22.2g	2.6g

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

今年度は小学校6年生のみなさんからのリクエストメニューを献立に取り入れました。本来は24日～30日ですが、今年は、時期をずらして27日から31日に実施します。□印が付いているメニューがリクエストメニューです。みなさんで楽しみながら食べてください。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

- 明治22年

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。
- 戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦などを使った給食。
- 現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



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 あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる 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		ご は ん	さけなかおちカツ カミカミこんさいサラダ あぶらふのみそしる	さけ ツナ とろろ みそ	ごぼう きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん こめあぶら わふうドレッシング ふ パンこ マヨネーズ こむぎこ でんぶん	634	21.2
4 火		せわりソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) まめめかサラダ はくさいのクリームシチュー	ウインナー だいす きんときまめ てぼうまめ ハム チーズ とりにく きゅうりゅう スキムミルク なまクリーム	えだまめ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	パン わふうドレッシング じゃがいも こめあぶら	737	30.9
5 水		ご は ん	やさしいきあげ ならのつべに にゅうめん 	とりにく なまあげ あぶらあげ なると みそ	だいこん しゅんぎく にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ	ごはん こむぎこ こめあぶら さといも こんにやく さとう うーめん	664	20.0
6 木		ご は ん	ささかまのしょうがししょうゆかけ マーボー-とろろ Fe ヨーグルト	ささかまぼこ とろろ ふたにく だいす  ヨーグルト	しょうが にんじん  しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら	638	27.8
7 金	城南小	どうにゅうしょく/ひ (メーブルジャム)	トマトミートオムレツ かいそうサラダ ポトフ	たまご とりにく くきわかめ わかめ あかつのまた しろみる えくわ フランクフルト ふたにく	トマト きゅうり キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	パン ごま あおしそドレッシング じゃがいも ジャム	628	22.4
10 月		ご は ん	メンチカツ ごもくきんぴら ひきなじる	とりにく だいす ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ だいこん 	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら こんにやく さとう ごま こめあぶら じゃがいも	648	21.6
12 水		ご は ん	さばのみそに きりぼしだいこんとツナのゴマドレあえ はつとじる	さば ツナ とりにく みそ	きゅうり だいこん にんじん  ごぼう はくさい しいたけ	ごはん ごまドレッシング こむぎこ さとう	688	29.5
13 木	城南小	しょくパン (パテチョコ)	ハートのミートコロケ マセドアンサラダ ABCスープ 	ふたにく とりにく ハム だいす ベーコン	えだまめ にんじん はくさい マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら さつまいも マヨネーズ マカロニ チョコレート	691	22.4
14 金		むぎごはん	コーンしゅうまい (2こ)  ☆はつぼうさい いよかんゼリー 	ぎょにくすりみ ふたにく あさり うずらたまご	とうもろこし にんじん  チンゲンツァイ 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 こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー	662	23.7
17 月		ご は ん	とりつくね きりぼしこんぶのもの  けんちんじる	とりにく こんぶ ふたにく だいす とろろ あぶらあげ	たまねぎ  たけのこ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま さといも パンこ	623	25.9
18 火		ココアパン	えびカツ (たくじょうソース) ミネストローネ グレープゼリー	えび スケソウタラ ベーコン ひよこめめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン パンこ こめあぶら マカロニ さとう ゼリー	693	21.5
19 水	八幡小	わかめごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ ナムル まめふじる	わかめ ふたにく かまぼこ あぶらあげ なると	レモン りんご たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま かんこくナムルドレッシング じゃがいも ふ	602	24.4
20 木		ご は ん	はるまき ひじきのカラフルいため ワンタンスープ	とりにく ひじき だいす あぶらあげ ベーコン ふたにく	たまねぎ たけのこ キャベツ パプリカ えだまめ にんじん もやし こまつな  メンマ	ごはん こむぎこ はるまき こめあぶら こんにやく さとう ワンタン	696	22.9
21 金		ミルクパン	チーズハンバーグ わかめとツナのサラダ パンブキンポタージュ	とりにく チーズ わかめ ツナ しろいんげんまめ ベーコン きゅうりゅう スキムミルク なまクリーム	とうもろこし きゅうり レモン かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン さとう こめあぶら フレンチドレッシング	687	25.1
25 火		ご は ん	しろみさかなフライ (たくじょうソース) じゃがいものそばろに とろろのみそしる 	スケソウタラ ふたにく とろろ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな  えのきたけ	ごはん こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん ふ パンこ	631	25.3
26 水		ご は ん	ケチャップあんにくだんご (2こ) ごぼうサラダ ビーフンスープ	とりにく ツナ ふたにく	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ もやし チンゲンツァイ ねぎ しいたけ	ごはん パンこ ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ビーフン こめあぶら こめあぶら	601	21.1
27 木		バターロールパン	ハムチーズピカタ はなやさいサラダ トマトパピオススープ	たまご チーズ ハム ベーコン ふたにく とりにく	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ  キャベツ にんにく トマト	パン フレンチドレッシング こむぎこ さとう こめあぶら	635	24.3
28 金		ご は ん	イカカツ  だいすのいそに あぶらふのみそしる	いか さつまいも だいす ひじき ふたにく とろろ 	にんじん こまつな  えのきたけ	でんぶん こむぎこ パンこ ごはん こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも ふ	650	25.9
はしはまいにちわずれすにもてきましよう。				 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。			

2月給食だより 食事のあいさつの意味とは？

こんがつのえいようもくひょう
かんしゃのきもちをもてたべよう

今月の地場産品
にんじん・ねぎ・だいこん
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	656 kcal	24.2 g	23.3 g	2.6 g

みなさんは食事のときに心を込めて「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。



お知らせ

●2/5 (水) 友好都市メニュー (奈良市)
多賀城市の友好都市である奈良市の料理がです。
奈良のっべ煮・にゅうめん

●2/20 (木)
多賀城八幡小学校の6年生が考えたメニュー
「バランスの良い給食献立」を考える食育の授業を行いました。
栄養バランス、味のバランス、調理工程を検討し、
いちばん良くできていた「6年2組・2班」の献
立を給食で実施します！



他の国では、食事の際に宗教的な儀式はみられますが、「いただきます」「ごちそうさま」のようなあいさつをしない国もあります。「いただきます」「ごちそうさま」には、日本人の考え方や食文化が色濃く反映されているのです。人と人との関わりや食への関心が高まる今「いただきます」「ごちそうさま」に教えられることは多いでしょう。何気ないあいさつですが、意味を知って使うことで、心の栄養につながるのではないのでしょうか。



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 あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる 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		むぎごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト まめいりござかな	ヨーグルト ふたにく ひよこめ スキムミルク きゅうにゅう だいず たたくちいわし	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 カレーウ ごま	710	26.6
4 火		しょくパン (いちごジャム)	チーズインハンバーグ ウィンナーとやさいのスープ ピーチゼリー	とりにく チーズ たまご ウィンナー	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ もも	パン ジャム ゼリー でんぶ さとう こむぎこ パンこ	562	20.6
5 水		ご は ん	さばのてりやき きりぼしだいこんのいためもの おくすかけ	さば さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら さといも あぶら うーめん でんぶ	643	23.2
6 木		ご は ん	しろみざかなフライ(たくじょうソース) もやしときゅうりのメンマあえ とんじる	ホキ ふたにく とうふ みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん こめあぶら ごまあぶら こま じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶ	619	25.3
7 金		ココアパン	ケチャップあんにくだんご(2こ) きのこペンネのソテー スコッチフロス	とりにく ふたにく ハム なまクリーム ペーコン ひよこめ	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 オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ さとう でんぶ	617	24.2
10 月		ご は ん	ふたにくのオニオンソースかけ わかめとツナのサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる F&Oヨーグルト	ふたにく わかめ ツナ とうふ みそ ヨーグルト	レモン りんご たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり ごま だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう フレンチドレッシング じゃがいも	668	27.7
11 火		ご は ん	はるまき ☆はつぼうさい アセロラゼリー	とりにく ふたにく あさり うずらたまご	にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん こめあぶら さとう でんぶ ごまあぶら ゼリー はるまき こむぎこ	742	23.7
12 水		ソフトパン	ハムチーズピカタ まめめサラダ コーンスープ	たまご だいず きんときまめ しろいんげんまめ えだまめ ハム チーズ ペーコン スキムミルク きよくソーセージ きゅうにゅう なまクリーム	きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン わふうドレッシング さとう こめあぶら でんぶ	687	26.7
13 木		ご は ん	ささみフライ(たくじょうソース) ひじきのカラフルいため はっとり	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ペーコン	パブリカ えだまめ にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい しいたけ	ごはん こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ でんぶ	657	26.4
14 金		ご は ん (おかかりかけ)	ポークシュマイ(2こ) よんじゅやさいのナムルぶつ なじゃがもちじる そつぎょうおひわいケーキ	ふたにく のり ごんぶ あぶらあげ なるこ とうにゅう かつおぶし	ごま こんにゃく にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ たまねぎ いちご しょうが	ごはん こめあぶら さとう でんぶ ふ さとう こむぎ こ じゃがいも こめこ ジャム パンこ	678	21.5
17 月		ミルクパン	ツナオムレツ スパゲティミートソース あおだいのポタージュ	たまご ツナ ふたにく あおだいず ペーコン きゅうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト しょうが	パン オリーブあぶら スパゲティ じゃがいも こめあぶら だいずあぶら さとう でんぶ	707	26.9
18 火		給 食 お 休 み						
19 水	城南小6年 山王小6年 八幡小	ご は ん	チーズいりチキンフライ(たくじょうソース) かいそうサラダ ミートボールシチュー	わかめ くきわかめ チーズ あかつのまた しろみる ちくわ とりにく ふたにく だいず スキムミルク	きゅうり 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 さとう あおじそドレッシング じゃがいも ハヤシルウ パンこ でんぶ	684	25.0

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
うまます。

都合により献立が変更になる場合があります。

3月給食だより

こんげつえいようもくひょう

いちねんかん はんせい
一年間の反省をしよう

今月の地場産品

ねぎ・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

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	665kcal	24.8g	22.2g	2.6g

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の
到来を感じる季節となりました。

日々の給食をよく食べ、この1年で、どのこ
心身ともに大きく成長したことでしょう。給食
や食育を通して、そのサポートができていた
うれしいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供し
ますので、楽しみにしててください。

ご卒業おめでとうございます！

6年生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。
心と体は、これからも成長していく時期です。毎日の
食事がとても大切になっていきますので、中学校でもバ
ランスよく食べ、勉強にスポーツにがんばってください。

天真小6年生・山王小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
らそれぞれ1つの献立を給食に取り入れました。

3月6日 天真小6年1組 5班
6年2組 D班
3月10日 山王小6年2組 7班

※6日は、同じメニューで考えて
くれました。
※班は授業当時

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日々の食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している	☐ おはしを上手に 使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いて いる	☐ おうちで食事の お手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる