

東部コース
多賀城小学校
天眞小学校
多賀城東小学校

2023年
4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	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
11	火	多小1年 天眞小1年 東小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 なまクリーム ギョウにゅう	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
12	水	多小1年 天眞小1年 東小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 とりにく たまご とうふ わかめ	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
13	木	多小1年 天眞小1年 東小1年	ご は ん	ポークカレー 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 だいず かたくちいわし ぎょうにゅう	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
14	金	1年生は 導入給食給食 (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 アヒルスープ おいわいいちごゼリー	とりにく チーズえび いが 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 とつもちし パセリ セロリ	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
17	月	天眞小 1年生は 導入給食給食 (献立は下記)	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 なると	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
18	火		むぎごはん	コーンしゅうまい (2こ) マーボーどうふ 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
19	水		しょくパン (メープルジャム)	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
20	木	天眞市 友好都市 メニュー	ご は ん	モンテンドーレ ざりぼしこんぶのにも からがらじる	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 ラフランス 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
21	金	多 小 東 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 ざやいんげん 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		こめこパン	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 クラムチャウダー	とりにく あさり ベーコン なまクリーム ギョウにゅう 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 バター パンこ	668	30.9
25	火		ご は ん	おさかなカツ みそさんぴら まめふじる	あじたら ぶたにく だいず みそ あぶらあげ なると	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 こめあぶら じゃがいも ふ	640	24.2
26	水		むぎごはん	あつやきたまご はっぽうさい てつぶんヨーグルト	たまご ぶたにく いが あさり ヨーグルト	にんじん はくさい きぬさや たまねぎ 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
27	木		せ わ り ソフトパン	ウイ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	ウインナー 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
28	金		ご は ん	さばのみそに まめめサラダ さわにわん	さば あかいげんまめ ハム しろういんげんまめ しんげんまめ エジプトめか チーズ ぶたにく あぶらあげ さばぶし みそ	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん しいたけ えのきたけ ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく さとう だしとうまみかあるわふうドレッシング	694	31.7

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。 ギョウにゅうはまいにち
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	659kcal	26.9g	22.3g
			2.7g

4月給食だより

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
4/14 (金)	ミルクパン ぎょうにゅう チーズインハンバーグ おいわいいちごゼリー	パン ぎょうにゅう とりにく たまねぎ パンこ チーズ ゼリー
4/17 (月)	ごはん ぎょうにゅう ぶたどん じゃがもちじる	ごはん ぎょうにゅう ぶたにく なると ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも ぶたどん だいこん あぶらあげ こんにやく しいたけ こんぶん こめあぶら さとう

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

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を送る判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と共同の精神を養う。
- 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。
- 食生活が多岐の人々の助弁に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

献立表のマークに注目!

しっかりと噛む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。注意して食べましょう。

山形県 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
山形県村山地方(天童市も含む)の郷土料理です。蔵羊湯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	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 ジー kcal	たんぱく質 g
1	月		ごはん	しおこうじチキンカツ き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	609	24.3
2	火		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 パーコン 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 バター 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
8	月		ごはん	いわしのうめ 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
9	火		ごはん	はるまき ブロッコリーのごまおかかあえ ピープススープ	かつおぶし ぶたにく とりにく	ブロッコリー たまねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ たけのこ やし	ごはん こめあぶら さとう ピーフン ごまあぶら ごま こむぎこ	659	19.3
10	水		とうにゅう しよくパン (ブルーベリー)	チーズインハンバーグ さんしょくソテー あおだいずのポタージュ	とりにく ぶたにく チーズ ウィンナー あおだいず パーコン 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 バター じゃがいも ジャム ベシャメルソース パンこ	728	29.8
11	木		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	26.3
12	金		ごはん (さけふりかけ)	あつやきたまご がんにのそばろは はつとじる	たまご がんもどき 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 でんぷん こめあぶら こむぎこ こんにやく ごま	626	26.9
15	月		しよくパン (いちご)	フレンチサラダ ポーワハヤシチュー 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 ハヤシルワ こめあぶら さとう ジャム	652	24.1
16	火		ごはん (ゆかり)	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 さばふし あぶらあげ かつおぶし あおりのくろり	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 でんぷん 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
17	水		わかめごはん	かつおカツ たけのこのにも 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 みそ	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ だいこん 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
18	木		ミルクパン	オムレツきのソース スコッチブロス オレンジ	たまご パーコン 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 おむぎ	575	20.5
19	金		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 みそ とりにく	ごぼう にんじん えだまめ もやし ねぎ くらメンマ 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 ワタタン パンこ	615	25.2
22	多賀城小 天眞小	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 ビーマン 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 でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも まめふ	626	27.0	
23	多賀城小 天眞小	せわり ソフトパン	ウィンナー (たくじょうケチャップ) かいもつりら チキンヌードルスープ	ウィンナー 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 あおじろドレッシング ピーフン こめあぶら	620	27.3	
24	水		むぎごはん	ポーワカレー 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	おむぎごはん アーモンド ごま さとう カレールウ ゼリー こめあぶら じゃがいも	696	23.7
25	木		ごはん	さばのしおやき とりにくこんにやくのみそに とんじる	さば とりにく なまあげ もす とらふ 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
26	金		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ロ	ホキ とりにく パーコン 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 マカロニ	685	29.1
29	月 東 小	ごはん	とりつくね ごもくまめ 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	
30	火 東 小	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	
31	水		ミルクパン	メンチカツ (たくじょうソース) カニカマこんにゃくサラダ ごもくうどん	ぶたにく かまぼこ なた とりにく	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ たまねぎ	パン こめあぶら うどん だしのうまみかおるわふうドレッシング パンこ こむぎこ	709	27.4

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	648kcal	25.8g	21.7g	2.6g

5月給食だより

正しいマナーで食事をしよう

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。

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せんか？

つつい
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

★肩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

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

爪は短く切っておきましょう

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。

マスクで鼻と口をおおう

清潔な白衣(エプロン)を身に付ける

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や
食卓に置いたりしないよう
にしましょう。

今月の
地産地消
食材
から 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地消産品を使用予定です。

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

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	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	木		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しる アセロラゼリー	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 でんぷん こめあぶら ゼリー	625	28.9
2	金		ごはん	ほうれんそうたまごまき まめまめサラダ ワンダンスープ	たまご あかいんげんまめ しろいんげんまめ ハム いんげんまめ ひよこめ 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 にら ねぎ きくらげ	ごはん ワンタン さとう だしうまかあるわふうドレッシング	628	26.7
5	月		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 メロン	パン さとう こめあぶら じゃがいも パター	660	33.8
6	火		ごはん	ぶたにくのニラソース よんじゅうさいのナムルふう はるさめスープ	ぶたにく こんにやく とうふ とりにく	にら こまつな にんじん もやし とうもろこし しめじ ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	ごはん でんぷん 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
7	水		ごはん	さばのみそに はなやさいサラダ 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 だいこん 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
8	木		せわりソフトパン	ウィンナーのトマトソースかけ えだまめとコーンのソテー スコッチブロス	ウィンナー パーコン だいず	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 バター じゃがいも おおむぎ	631	23.7
9	金		ごはん	モウカみそカツ わかめとツナのサラダ じゃがもちじる	モウカ わかめ ツナ あぶらあげ なたと みそ	とうもろこし きゅうり ねぎ レモン にんじん だいこん	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	667	23.3
12	月		ごはん	マーボーどうふ もやしのメンマあえ オレンジ	とうふ ぶたにく みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん にら ねぎ しいたけ しょうが にんにく オレンジ えだまめ たけのこ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	613	25.5
13	火		とうにゅうしよくパン (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 しろいんげんまめ ペーコン 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 ペンネ オリーブオイル こめあぶら ジャム	714	23.9
14	水		ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなごまおかかあえ きりぼしだいこんのみそしる	かつおぶし とうふ みそ ぶたにく	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま	579	24.1
15	木		ごはん	ポークしゅうまい きのこのちゅうがいため めんこいスープ	ぶたにく とりにく	にんじん にんにく しめじ たまねぎ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ もやし キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん こめこのん パンこ	640	26.4
16	金	東小	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
19	月		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しる	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 でんぷん じゃがいも	605	26.3
20	火		むぎごはん	かみかみカレー フルーツポンチ ごさかないりアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク ひよこめめ 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 カレールウ ごま アーモンド ゼリー さとう	711	22.3
21	水		ミルクパン	しろみさかなフライ (たくじょうソース) かいそうサラダ ABC スープ	わかめ パーコン ホキ しろぎりんさい あかつのまた あかつのまた ちくわ	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 さとう あおじそドレッシング マカロニ パンこ こむぎこ	623	22.8
22	木		ごはん	おろしハンバーグ ごもくまめ まめふじる	とりにく だいず ちくわ あぶらあげ なたと	だいこん にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん さとうこんにやく こめあぶら じゃがいも ふ パンこ	630	25.2
23	金		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 ちゅうがドレッシング	618	24.3
26	月		とうにゅうしよくパン (ブルーベリージャム)	ケチャップあんにくだんご(2こ) きのことペンネのソテー ウィ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 ウィンナー	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 ペンネ ジャム パンこ	606	22.9
27	火		ごはん	おさかなカツ こまつなとちくわのわサラダ みそこめコワンダンスープ	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 こめコワンタン	633	23.8
28	水		むぎごはん	ぶたどん うーめんじる れいとつみかん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース 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 うーめん じゃがいも ふ	609	22.9
29	木	東小6年	ココアパン	とりにくのマーメレードやき 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 ペーコン 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
30	金	東小6年	ごはん	コーンしゅうまい(2こ) わかめあえ とんじる	ぎょうにくすりみ わかめ ツナ ぶたにく とうふ みそ	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 ほうさい	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 パンこ	598	24.4

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	634kcal	25.4g	20.9g
			食塩相当量 2.5g

6月給食だより

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 ほうさい 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

- ★どんな味がするかな 話しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと 思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみこたえのある食 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

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

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 く に く に な る	か ら だ の ち よ う し を と ど の え る	ね つ や ち か ら に な る	エ ネ ル ジー kcal	たん ぱ く 質 g
3	月		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
4	火		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 ワインナー パーコン	とうもろこし えだまめ パセリ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリー	パン バター マカロニ	612	26.9
5	水		ごはん	あかうおのおしおこじやき 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 びそ	ごぼう にんじん えだまめ もやし ほうさい ねぎ とうもろこし にんにく	ごはん ごま マコネーズ フレンチドレッシング こめこめん ごまあぶら	603	24.5
6	木		わかめごはん	ほしがたチキンフライ つみこのさしやき 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 にんじん オクラ しいたけ	ごはん こめあぶら こめこ 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 ゼリー	673	30.5
7	金	東小	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 ペンネ じゃがいも バター ジャム	714	31.4
10	月		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 びそ	にんじん きゅうり きくらげ だいこん	ごはん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも パンこ ちゅうかドレッシング	635	25.8
11	火		ごはん	いわしのうめい 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 なたと	だいこん にんにく にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ つめ	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
12	水	多小5年	せわり ソフトパン	ワインナーのトマトソースかけ にくだんごとやさいのスープ てつぶんヨーグルト	ワインナー 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
13	木	多小5年	ごはん	はるまき マーボーどうふ ブルー	とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん ほうさい しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ ブルーネー 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
14	金	多小5年	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 スツキニー だいこん 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
17	月		海 の 日						
18	火		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 マゼランサラダ スコッチアロス	ぶたにく ハム だいず パーコン ひよこまめ	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
19	水		むぎごはん	しゅうまい (2こ) はっばうさい グレープゼリー	ぶたにく いか 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 しょうが しいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ さとう ぜんぶん こめあぶら ゼリー ごまあぶら こむぎこ	676	25.8
20	木		給 食 お 休 み						
夏 休 み									
8/23	水		給 食 お 休 み						
24	木		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 みそ	きゅうり だいこん にんじん もやし ほうさい 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 こめこワンタン こむぎこ	653	24.5
25	金		ごはん	ざ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	ざさかまぼこ ぶたにく だいず びそ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ ほうさい 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 ごまあぶら さとも うーめん	591	23.5
28	月		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 しろいんげんまめ 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 だしのつまみかある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
29	火		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
30	水		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 たまねぎ たけのこ きぬさや 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
31	木		こめこパン	メンチカツ (たくじょうソース) がいざつりや ワイン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 しるきりんさい こんぶ わかめ ちくわ ワインナー	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 パンこ こむぎこ	592	25.0

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回当りの平均	662kcal	26.2g	22.4g	2.7g

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

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

今月の地場産品 **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。

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。

夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など

ビタミンC 野菜、果物、いちもなど

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

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	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	金		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 みそ	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 こめあぶら ふ	662	27.0
4	月		ごはん	はるまき きりぼしだいこんのサラダ こめこワンタンスープ	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 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 はるさめ こめこワンタン	683	19.5
5	火	東小5年	せ わ り ソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) グラムチーズケーキ アヲロザリー	ウインナー あさり チーズ ベーコン なまクリーム スキムミルク ギョウザ	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
6	水	多小5年	ごはん	あかうおのおこうじやき マカロニサラダ おくらすけ	あかうお ハム あぶらあげ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しいたけ なす さやいんげん	ごはん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング さとう りーめん でんぶ	608	23.6
7	木	天真小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 じがもちじる	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 ふ	620	23.3
8	金	多天真小2~5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 ベーコン 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
11	月	天真小5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 いら ねぎ 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 ごまあぶら こめあぶら パン	687	28.7
12	火		ごはん (たまごふりかけ)	さけ なかおちカツ ちくせんに だれこん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 かつおぶし	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 マヨネーズ こんにやく さとう でんぶ ごまあぶら じゃがいも でんぶ ごま	654	27.4
13	水		しゃくパン (パセリ)	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 ベーコン	レモン りんご 広葉菜 にんにく とうもろこし キャベツ セロリー だいこん パセリ	パン さとう キャラメル コールスロードレッシング	631	27.4
14	木	多小4年 天真小3年	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
15	金	東小1,2,4,5,6年	むぎごはん	ミートボールカレー かいそうサラダ まめいりこざかな	あかつのたま あかつのたま しろきんざい こんが わかめ ちくわ たまご とうふ エジプトまめ スキムミルク だいず かたくもいりし ぎょうちゅう	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 あおじドレッシング じゃがいも こめあぶら カレーうどん でんぶ	683	23.8
19	火		とうにゅう しゃくパン (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 ベーコン	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
20	水		ごはん	とりつくね さんぴらごぼう 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 こめあぶら さとう ごま じゃがいも パン	640	27.1
21	木	毎月月立	まいたけ ごはん	さといもコロッケ (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 さといも こめあぶら しらたまもち ふ パン こむぎこ さとう でんぶ	680	21.8
22	金	多小1年	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 ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく ぎょうちゅう	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	682	22.3
25	月		ごはん	ショウロンボウ 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 キャベツ さやいんげん	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 はるさめ でんぶ	648	24.0
26	火	多天真小1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 ベーコン とうふ わかめ みそ	パプリカ えだまめ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう	565	27.0
27	水	天真小2年	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 ベーコン スキムミルク チーズ なまクリーム ギョウザ	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
28	木	天真小4年 東小3年	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 ごまあぶら こめあぶら	689	28.4
29	金		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	587	25.9

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。 ぎょうちゅうにゆ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回当たりの平均	656kcal	25.4g	22.3g
			食塩相当量
			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

東部コース
多賀城小学校
天眞小学校
多賀城東小学校

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 く に く に な る あかのしょくひん	か ら だ の ち ょ う し を と ど 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		しょくパン (7{パリー・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 スコッチブロス	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 セロリー	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		
3	火	東小	ご は ん	いわしのうめに きりぼしだいこんのいためもの 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		
4	水		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 ワンダソース	エビ わかめ ツナ ぶたにく たら	どうもろこし 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 ワンタン パンこ こむぎこ	603	25.4		
5	木		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 きゅうりにゅう 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		
6	金	多東小	ご は ん	にくみそ はつとじる ヨーグルト	ぶたにく ぶたレバー みそ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが ねぎ だいこん はくさい 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	729	32.2		
10	火		秋 休 み								
11	水	多小	むぎごはん	ポークしゅうまい (2こ) マーボーとろふ アセロラゼリー	ぶたにく とろふ みそ	にんじん にら ねぎ しいたけ 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 こめあぶら パンこ こめあぶら ゼリー こむぎこ	721	28.2		
12	木		せ わ り ソフトパン	ワインナー (たくじょうケチャップ) りっちゃんサラダ ポタージュミネストラ	ワインナー ハム こんぶ かつおぶし ベーコン なまクリーム	きゅうり にんじん どうもろこし 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 やさいいっぱいわふうドレッシング	714	23.7		
13	金		ご は ん	ぶたにくのしょうがやき ごもくまめ さつまじる てつばんヨーグルト	だいたい 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		
16	月	多小	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 がたくちいわし こざかないりやう	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 ゼリー	657	23.0		
17	火		しょくパン (3{オートミール)	ツナオムレツ ベンネのガーリックソテー にん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 ベンネ 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		
18	水		ご は ん	さばのてりやき よんしゆやさいのナムルふう 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 どうもろこし だいこん ねぎ さやいんげん しいたけ	ごはん ごめあぶら ごま うーめん じゃがいも まめふ	655	23.3		
19	木	多小4・6年 天眞小6年 東小	ご は ん	しおこうじチキンカツ きざみこんぶのものもの とろふとじゃがいものみそじる	とりにく こんぶ だいたい さつまあげ とろふ わかめ あぶらあげ ねぎ	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		
20	金	天眞小2・3・4・5・6年	げんえんパン	たれつぎにくだんご (2こ) ごぼうサラダ あきあじシチュー	ツナ とりにく チーズ きゅうりにゅう 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		
23	月	天眞小6年	ご は ん	イカメンチ こまつなとちくわのワリフダ かきたまじる グレープゼリー	いか ちくわ たまご なた わかめ すけそうたら	こまつな もやし にんじん 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 ゼリー パンこ	607	21.9		
24	火		ご は ん (のりふりか)	あつやきたまご きのこのちゅうかいため ごもくみそじる	たまご ぶたにく とろふ わかめ ねぎ 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		
25	水	多小6年	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 あおだいたいのポタージュ	ぶたにく あかつのまた だいたい しろきりんさい こんぶ ベーコン あおつものた わかめ ちくわ きゅうりにゅう 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 ごめあぶら じゃがいも こめあぶら ペチャメルソース	670	32.7		
26	木	多小6年	ご は ん	さばのおかかにか ミカミこんさいサラダ だいこんとあさりのみそじる	さば かつおぶし かまぼこ とろふ あさり 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 だしのうまみかおるわふうドレッシング	639	25.3		
27	金		ご は ん	はるまき ナムル ビーフンスープ	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 かんらくナムルドレッシング さとう ビーフン ごめあぶら こむぎこ	657	19.6		
30	月	東小	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 きゅうりにゅう 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		
31	火		わかめごはん	にくじゃが キャベツのごまおかかあえ まめいりこざかな	わかめ かつおぶし ぶたにく だいたい がたくちいわし ちくわ	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		

はし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回当りの平均 658kcal 26.1g 22.1g 2.5g

10月給食だより

こんげつ の えいようもくひょう しつかり食べて運動をしよう

今月の地場産品 にら みそ

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。

旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物

バランスのよい食事でおかを發揮しよう!

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。

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 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	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 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 ょ う す る お も な た べ も の			えい よ う か			
			主 食	お か ず	ち や く 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		
1	水	天真小	ごはん	コーンしゅうまい(2こ) きのこのちゅうかいため スーミータン	ぶたにく たまご ハム ぎよにくすりみ	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 とうもろこし 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		
2	木		バター ロールパン	チーズオムレツ ポテトサラダ ABCスープ コービー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 コービーぎゅうにゅうのもと	676	20.9		
6	月		ごはん	さばのしおこうじやき さといもがんとをぼろに だいにんとあさりのみそしる	さば がんもどき ぶたにく とうふ あさり 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		
7	火		ごはん	ナムル えびとうふ 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 しよが にんにく グリンピース みかん	ごはん ごま さとう かんこくナムルドレッシング こめあぶら でんぶん	601	25.4		
8	水		こめこパン	しろうみざかなフライ (たくじょうソース) フレンチサラダ コーンスープ	ハム ベーコン チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう 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 パンこ フレンチドレッシング こむぎこ	667	28.1		
9	木		ごはん	いわしのしよがに 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		
10	金		ごはん	イカカツ (たくじょうソース) きりぼしだいこんのカレーいため はるさめスープ	イカ ぶたにく とりにく うずらたまご	きりぼしだいこん にんにく にんじん しいたけ いら さやいんげん たけのこ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく はるさめ パンこ でんぶん こむぎこ	602	24.0		
13	月		給 食 お 休 み								
14	火	多小4年	ごはん	ぶたにくのしよがやき こまつなとちくわのわサラダ こんさいじる	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		
15	水	東小	ごはん	にくだんご(2こ) ひじきのカプahl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 たまご なた	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		
16	木		ココアパン	マセドアンサラダ 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		
17	金	天真小	ごはん	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのサラダ みそこめこワタンスープ	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 しよが にんにく	ごはん さとう ごまあぶら こめこワタン こめあぶら	596	24.7		
20	月	多小	ごはん	しおこうじチキンカツ なまあげのちゅうかそぼろに さわにわん	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 しよが 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 パンこ こんにやく こむぎこ	645	30.2		
21	火		とうにゅう 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 はるさめサラダ ミネストローネ	ぶたにく ハム ベーコン ひよこまめ チーズ	えだまめ キャベツ だいこん 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		
22	水	天真小	むぎごはん	ポークカレー わかめあえ ごさかないアーモンド	わかめ ツナ ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう ひよこまめ かたくちいわし	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 カレールウ アーモンド	706	26.7		
24	金	多小	ごはん	さけななおちカツ ごもくまめ あぶらぶのみそしる	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 あぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ マヨネーズ	619	22.5		
27	月		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	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 パター ごまドレッシング ゼリー こむぎこ	691	28.2		
28	火	友好都市 多小(大森前)	ごはん	とびうめチキン がめに まめぶじる	とりにく あぶらあげ なた	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	656	26.2		
29	水	東小	ごはん	ショウロンボウ 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 せくらげ ごぼう だいこん ねぎ はくさい たけのこ キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ ごま ちゅうかドレッシング じゃがいも こめあぶら こむぎこ	620	23.2		
30	木		ミルクパン	コーンロッケ マカロニサラダ トマトラビオリスープ	ツナ ベーコン ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん 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 パンこ フレンチドレッシング こむぎこ	717	23.5		

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
1回当たりの平均	652kcal	25.7g	22.7g
			食塩相当量
			2.5g

11月給食だより 11月の栄養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。

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

東部コース
多賀城小学校
天眞小学校
多賀城東小学校

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		しょ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	多小 1,2,3,5,6年	ごはん	いわしのうめに みそワンドンスープ 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 うめ どうもろこし きくらげ メンマ しょうが にんにく	ごはん ワンドン こめあぶら	708	27.5
4	月		ごはん	あかうおのしおこうじやき ナムル じゃがもちじる	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
5	火		せわり ソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) ぎのことペンネのソテー スコッチブロス	ウインナー ハム なまクリーム パーコン ひよこまめ	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	パン オリーブオイル ペンネ じゃがいも おおむぎ	620	22.3
6	水	東小	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 ねぎ 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
7	木		むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ チーズいりこごかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう 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 カレールウ アーモンド ごま	708	24.4
8	金	天眞 2,4年	しよくパン (フルーツパン)	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 ウインナー パーコン	どうもろこし 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
11	月		ごはん	ポークしゅうまい (2コ) ごますあえ 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
12	火		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 フレンチドレッシング さとう	621	21.7
13	水	クリスマス メニュー	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 パーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ どうもろこし 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
14	木		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 ほくさい 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
15	金		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 パーコン 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
18	月		しよくパン (メープルパン)	トマトミートオムレツ キャベツとコーンのサラダ あおだいずのポタージュ	たまご とりにく あおだいず パーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし 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
19	火		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 つずらたまご	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
20	水		ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ よんしゅ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 えぎのさけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	593	23.6
21	木		こめこパン	ハムピカタ かいそうサラダ グラムチャウダー	たまご ハム あかつのまた あかつのまた しらきりんざい わかめ ちくわ あさり パーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム 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 えだまめ	パン ごま さとう ごまあぶら じゃがいも バター でんぶん	655	31.9
22	金	多小 天眞 2,3,5,6 年小	ごはん	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	ごはん こめあぶら パンこ じゃがいも ハヤシルウ こむぎこ ゼリー	732	23.9

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	660kcal	25.1g	22.7g	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 はくさい みど
●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っ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

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

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、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、太陽の力が弱まることと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 (なんぎん) れんこん ぎんなん
にんじん かんてん みかん うどん

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

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	か ら だ の ち ょ う し を と の ち へ 戻 る	ね つ や ち か ら に な る	エ ネ ル ジー kcal	たんぱく質 g		
9	火		給 食 お 休 み								
10	水		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ぶ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		
11	木		ご は ん	いわしのうめに ごますあえ はっとじる	いわし あぶらあげ 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	638	27.9		
12	金		むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボーどうふ アセロラゼリー	ささかまぼこ どうふ ぶたにく ไข่	しょうが にんじん ねぎ しいたけ にんにく	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	696	29.3		
15	月		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 キャベツ	パン こめあぶら マヨネーズ スパゲッティ パンこ こむぎこ フレンチドレッシング	681	27.4		
16	火		ご は ん	ほっけのてりやき あぶらふじやが ござかないアーモンド	ほっけ ぶたにく がたくちいわし	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 こんやく さとう ごま こめあぶら アーモンド	620	26.9		
17	水		ご は ん	あまずあんにくだんご(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		
18	木		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 あおのたま しるりんさい わかめ ちくわ あざり 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	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		
19	金		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		
22	月		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 ไข่	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 さとう ごま	639	26.6		
23	火		ココアパン	ぶたにくのマーメレードやき さんしょくンター 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 たまねぎ マッシュルーム パセリ	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		
24	水		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 チョココレブ	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 クレブ ごまあぶら ごま でんぶん	648	24.5		
25	木		みんなのリクエスト② もつ市のはたてメニュー ご は ん	べびーはたてのカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ハム はたてがい スキムミルク ヨーグルト	キャベツ 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 カレールウ	663	24.4		
26	金		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		
29	月		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 ヒーフィースープ コーヒーさゆうにゅうのもと	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 ねぎ チンゲンサイ しいたけ	ごはん パンこ さとう こめあぶら ピーファン ごまあぶら コーヒーさゆうにゅうのもと	673	25.6		
30	火		たがじょうメニュー むぎごはん (あさかなふりかけ)	たがもんだまごやき よんじゅやさいのナムルふう やかもちじ	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 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		
31	水		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 ブルーン	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 にんじん キャベツ しめじ パセリ とうもろこし ブルーン	パン さとう こめあぶら こむぎこ パンこ	624	25.4		

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	663kcal	25.9g	23.3g 2.8g

1月給食だより

こんげつのえいようもくひょう
にほんのしょくぶんがをしろう

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24日~30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もらいました。

《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・クレブ・ミルク・ケーキ・フルーツパンチ 冷凍みかん…

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

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 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		
1 木	節分メニュー	わかめごはん 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 みぞ	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			
2 金		ご は ん ささかまのあまみそかけ えびとうふ グレンゼリー	ささかまほこ みそ とうふ えび ぶたにく うずらたまご	にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリーンピース	ごはん さとう こめあぶら でんぷん ゼリー	631	26.8			
5 月		パ 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 ベーコン 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	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		
6 火		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	ごはん さとう じゃがいも フレンチドレッシング あぶらふ	633	27.0			
7 水		ご は ん おさかなカツ みそさんぴら うーめんじり	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	ごはん こめあぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら うーめん じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	629	22.9			
8 木	りんごのメニュー	チョコレート パン	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 ベーコン 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 ほうさい 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		
9 金	奈良市 友好都市 メニュー	ご は ん さんまうまかに ならのっぺに 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	ごはん さといもこんにやく さとう こめあぶら うーめん	585	23.0			
12 月		お 振 替 休 日								
13 火		むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ) はっばうさい でこぼん	ぶたにく あさり うずらたまご	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 でこぼん	ごはん おおむぎ さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら パンこ	659	25.4		
14 水	東 小	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 あおつのまた しるきりんさい 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	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 でんぷん	581	25.9		
15 木	多 小 1,2,3,6年	ご は ん	かつおかツ だいたいのいそに 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 みぞ さばがし	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		
16 金		ご は ん	あじつけにくだんご(2こ) ごぼうサラダ ピーンスープ	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	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング さとう ピーマン こめあぶら ごまあぶら	601	20.9		
19 月	むつ市の はたき メニュー	せ わ り ソフトパン	ウイ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	ウインナー ほたてが い 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 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 バター ゼリー	731	29.9		
20 火		ご は ん	イカカツ (たくじょうソース) さといもがんとものをほろに こんさいじり	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	ごはん こめあぶら さといも さとう ごまあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	623	23.3		
21 水		ご は ん	さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ ワンダースープ	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	ごはん さとう ごまあぶら ごま ワンタン	640	24.8		
22 木		メロンパン	しるはなまめクロック (たくじょうソース) ポトフ てつぶんヨーグルト	しるはなまめ 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	パン こめあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ バター さとう	749	24.1		
23 金		天 皇 誕 生 日								
26 月	はちまのメニュー	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	ごはん ごまあぶら ごま こめめん さとう	591	27.1		
27 火		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 ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし	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	726	25.9		
28 水		パ 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 スコッチアブロス コーヒーぎゅうにゅうのもと	たまご ウインナー チーズ とりにく ベーコン ひよこまめ	だいこん たまねぎ ピーマン 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	669	25.6		
29 木		ご は ん	ぶたにくのオオコンソースかけ カミカミこんさいサラダ 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 いら たけのこ しいたけ	ごはん さとう はるさめ だしのうまかおるわふうドレッシング	648	27.7		
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 脂質 食塩相当量			
							1回当りの平均		654kcal 25.9g 22.1g 2.6g	

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 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。

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なかから鬼を追い払い、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6日 6年2組 1班
2月14日 6年1組 2班
※班は授業当時

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

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 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	金		むぎごはん	ショーロンポー はつぼうさい 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 おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	659	24.2
4	月		とうにゅう しょくパン (いちごジャム)	ハムチーズピカタ スパゲティミートソース スコッチプロス	ハム チーズ たまご ぶたにく とりくに ベーコン ひよこめめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	パン オリブあぶら スパゲティ じゃがいも おおむぎ ジャム	683	27.7
5	火		ご は ん	ポークカレー かいそうサラダ いちごヨーグルト	あかつのまた あおつのまた しるりんさい こんぶ ちくわ ぶたにく ひよこめめ スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ 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 あおじそドレッシング こめあぶら カレールウ	683	25.5
6	水		ごもごはん	しろみざかなフライ (たくじょうソース) ごまのなごまおかかあえ うめんじる	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 さやいんげん 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 ごま	634	22.7
7	木		パ タ ー ローレルパン (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 グラムチャウダー	ぶたにく ハム 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	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
8	金		むぎごはん	ユーリンチー 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 ねぎ	ねぎ 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 でんぶん	713	25.7
11	月	多賀城東小学校 休業	ご は ん (おかかふりかけ)	さくらシューマイ(2こ) よんしゅやさいのナムルふう じゃがもちる おめごとデザート	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 ねぎ たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん ふ こむぎこ ケーキ	733	23.3
12	火		よ こ わ り まるパン	チーズインハンバーグ さんしょくソテー ABCスープ	チーズ とりにく ウイナー 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
13	水		ご は ん	あかうおのしおこうじやき わかめあえ いもにじる	あかう わかめ ツナ ぶたにく	とうもろこし きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにやく フレンチドレッシング さといも こめあぶら	573	27.8
14	木	多小6年 天真6年	むぎごはん (さけふりかけ)	たがもんたまごやき しくれに 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 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 おおむぎ こめあぶら ごま さとう こめこめん	783	30.2

給 食 お 休 み

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。	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>700kcal</td> <td>27.2g</td> <td>24.0g</td> <td>2.9g</td> </tr> </tbody> </table>	月平均栄養量				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	700kcal	27.2g	24.0g	2.9g
月平均栄養量															
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量												
700kcal	27.2g	24.0g	2.9g												

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 ねぎ みそ 地場産品 ●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。

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、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。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食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



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。

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

『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。	給食の前には手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとしてきた	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でできた	
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	