



多賀城中学校  
第二中学校  
東豊中学校  
高崎中学校

# 予定献立表 (中学校)

2022年 6月分



# ドリームランチ多賀城

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価														
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g													
1	水		ごはん	鮮なおちかすきのこの中華炒めめんこいスープ ヨーグルト	鮭 豚肉 ヨーグルト	にんにく しめじ たけのこ えだまめ えだまめ にんじん ほうろこし たまねぎ	ご飯 米油 砂糖 でん粉 米粉めん パン粉	910	30.9													
2	木		食パン (1行キャラメル)	ハムチーズピカタ (卓上ケチャップ) キャベツとチーズのサラダ ミートボールシチュー	卵 ハム チーズ 鶏肉 豚肉 大豆 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	パン フレンチドレッシング じゃが芋 ハヤシロウ 米油 でん粉 キャラメル	857	32.6													
3	金		麦ごはん	ヒレカツ かみかみカレー メロン アーモンドフィッシュ	豚肉 大豆 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	にんじん たまねぎ にんにく メロン	ご飯 おおむぎ パン粉 米油 じゃが芋 カレールウ アーモンド	951	35.2													
6	月	6/6月~6/10金 よくかんで食べる おやつは時間と量を決めて食べる 食べたらしっかり歯をみがく 栄養バランスの良い食事を心がける																				
7	火	歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ 食生活のポイント																				
8	水	かみかたえのある食べ物を取り入れましょう。 ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。 フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。																				
9	木		ごはん	さばのみそ煮 まめサラダ じゃがもち汁 鉄分ヨーグルト	さば 白いんげん豆 赤いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆 ハム チーズ 油揚げ なたと ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	ご飯 フレンチドレッシング じゃが芋 でん粉 豆麩	910	33.3													
10	金	給食お休み																				
13	月		ごはん (伏まごりかけ)	豚肉のリンゴソースかけ ひじきのカラフル炒め あざりと豆腐のみそ汁	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豆腐 あざり みそ のり たまご	レモン リンゴ しょうが にんにく あかバプリカ ほうろこし にんじん ほうろこし ねぎ	ご飯 米油 砂糖 こんにやく きざみ麩 じゃが芋 ごま	837	39.2													
14	火		麦ごはん	お魚カツ ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ グレープゼリー	アジ タラ わかめ チーズ ツナ 豚肉	きゅうり レモン にんじん ほうろこし きくらげ こまつな メンマ たまねぎ	ご飯 おおむぎ 米油 砂糖 フレンチドレッシング ワンタン パン粉 ゼリー	857	29.2													
15	水		米粉パン	チーズインハンバーグ フルーツポンチ グラムチャウダー ミルメークコーヒー	鶏肉 チーズ あざり 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ えだまめ	パン じゃが芋 米油 ミルメークコーヒー ゼリー	890	37.3													
16	木	給食お休み																				
17	金		ごはん	モウカみそカツ 小松菜のごまおかか和え けんちん汁	モウカ かつお節 豆腐 油揚げ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	ご飯 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 さといも こんにやく ごま	783	28.2													
20	月		背割りソフトパン	ウインナー (卓上ケチャップ) ポテトサラダ ラビオリスープ	ウインナー ハム チーズ 鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん もやし ねぎ きぬさや	パン じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	846	30.3													
21	火		麦ごはん	味付け肉団子 (2個) 八宝菜 オレンジ	鶏肉 豚肉 いか うずら卵	にんじん はくさい きぬさや たまねぎ もやし きくらげ しょうが ほししいたけ たけのこ オレンジ	ご飯 おおむぎ 砂糖 でん粉 米油 ごま油	897	34.6													
22	水		ごはん	豚肉の生姜焼き 生揚げの中華そば煮 まめふ汁	豚肉 生揚げ レバー 油揚げ なたと	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 米油 ごま油 でん粉 じゃが芋 豆麩	821	33.4													
23	木	東豊中	食パン (いちごジャム)	ハムチーズフライ マカロニサラダ コンソメスープ	豚肉 チーズ ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン 米油 パン粉 小麦粉 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃが芋 ジャム	901	29.3													
24	金		ごはん	春巻 きゅうりともやしのメンマ和え えび豆腐 ヨーグルト	豆腐 えび 豚肉 うずら卵 ヨーグルト 鶏肉	きゅうり もやし メンマ にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく アクリンピース たまねぎ	ご飯 米油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	968	34.8													
27	月		わかめごはん	いわしの梅煮 みそぎんぱら 白玉だんご汁	わかめ いわし 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ご飯 こんにやく ごま油 砂糖 白玉餅	864	32.4													
28	火		米粉フォカッチャ (メープルジャム)	豚肉のトマト煮 四種野菜のナムル風 ABCスープ	豚肉 昆布 ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト こまつな にんじん もやし キャベツ とうもろこし セロリ	パン 砂糖 米油 ごま油 ごま マカロニ メープルジャム	708	33.0													
29	水		ごはん	ほっけ塩焼き ごぼうサラダ ピリ辛五日みそ汁	ほっけ ツナ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん えだまめ しめじ だいこん ねぎ	ご飯 ごま マヨネーズ じゃが芋 米油 こんにやく	844	34.4													
30	木		麦ごはん	ムーガバオ 切干大根のサラダ 華風卵スープ	豚肉 ちくわ 卵 豆腐	ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく きゅうり きりほししいたけ にんじん とうもろこし きぬさや	ご飯 おおむぎ 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	818	30.3													
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					牛乳は毎日つきます。	都合により、献立が変更になる場合があります。		<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>1回当りの平均</td> <td>862kcal</td> <td>32.8g</td> <td>27.1g</td> <td>3.4g</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	1回当りの平均	862kcal	32.8g	27.1g	3.4g
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	862kcal	32.8g	27.1g	3.4g																		

## 6月給食だより

今月の栄養目標 健康な骨や歯をつくろう

今月の地産産品

だいこん こまつな はくさい ほうろこし 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。



### 6月は「牛乳月間」



### 6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

#### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ...皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ...丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ...目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関与します。
- ビタミンB<sub>2</sub>** ...エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関与します。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

