

| 日<br>(曜)  | こ ん だ て<br>★ 牛乳は毎日つきます。                                 | あかのしよくひん                                           | みどりのしよくひん                                                    | きのしよくひん                                 | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく<br>質(g) | 給食なしの<br>学校     |
|-----------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|--------------|-----------------|
|           |                                                         | ちやにく、ほねになる                                         | からだのちようしをととのえる                                               | ねつやちからになる                               | 脂質(g)           | 塩分(g)        |                 |
| 1<br>(火)  | ミルクパン<br>チーズインハンバーグのトマトソースかけ<br>グリーンサラダ コンソメスープ         | ぎゅうにゅう チーズ とりにく                                    | ブロッコリー キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ にんじん<br>だいこん パセリ                | パン さとう ドレッシング<br>じゃがいも パンこ              | 593             | 23.5         | 明小              |
| 2<br>(水)  | ご飯 いわしの梅煮<br>野菜のうま煮 みそけんちん汁                             | ぎゅうにゅう いわし<br>さつまあげ とうふ みそ                         | たまねぎ にんじん だいこん<br>ねぎ さやいんげん ごぼう<br>ほししいたけ うめ                 | ごはん しょうぶつゆ<br>じゃがいも さとう<br>ごまあぶら さといも   | 594             | 22.6         |                 |
| 3<br>(木)  | ツイストパン いか天ぷら<br>和風サラダ 肉うどん                              | ぎゅうにゅう いか たまご<br>わかめ ささかまぼこ ぶたにく                   | ほうれんそう ごぼう にんじん<br>ほししいたけ ねぎ しょうが                            | パン こむぎこ しょうぶつゆ<br>ごま さとう うどん            | 619             | 30.5         | 東向小2年           |
| 4<br>(金)  | ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル)<br>わかめスープ                             | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>とうふ わかめ                          | にんにく しょうが ねぎ もやし<br>にんじん ほうれんそう たまねぎ<br>たけのこ えのきたけ           | ごはん むぎ しょうぶつゆ<br>さとう ラーゆ ごま<br>ごまあぶら    | 628             | 24.7         |                 |
| 7<br>(月)  | ご飯 鶏肉のから揚げ<br>もやしのごま酢和え じゃがいものみそ汁                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ とうふ みそ                        | にんにく しょうが もやし<br>にんじん ねぎ きゅうり                                | ごはん でんぶん じゃがいも<br>しょうぶつゆ さとう ごま         | 645             | 28.2         | 利支3.4年          |
| 8<br>(火)  | 金時豆パン ほうれん草オムレツ<br>スパゲティナポリタン ジュリアンスープ                  | ぎゅうにゅう たまご ハム<br>ベーコン きんときまめ                       | たまねぎ マッシュルーム ビーマン<br>にんじん だいこん セロリー<br>キャベツ パセリ ほうれんそう       | パン しょうぶつゆ<br>スパゲッティ                     | 587             | 23.3         |                 |
| 9<br>(水)  | ご飯 あじの香味揚げ<br>小松菜の煮びたし のっぺい汁                            | ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ<br>とりにく とうふ                        | にんじん えのきたけ もやし ねぎ<br>こまつな だいこん ほししいたけ                        | ごはん でんぶん さといも<br>しょうぶつゆ ごまあぶら<br>さんおんとう | 605             | 26.5         | 成小<br>利支5年      |
| 10<br>(木) | ご飯 赤魚の生姜醤油焼き<br>油麩じゃが すまし汁 アセロラゼリー                      | ぎゅうにゅう あかうお なんと<br>とりにく うずらのたまご                    | たまねぎ にんじん たけのこ<br>きぬさや まいたけ いとみつば<br>しょうが                    | ごはん しょうぶつゆ<br>じゃがいも ふ さとう<br>アセロラゼリー    | 603             | 27.0         |                 |
| 11<br>(金) | ハヤシライス(麦ご飯 ハヤシシチュー)<br>フルーツのヨーグルト和え                     | ぎゅうにゅう ヨーグルト<br>ぶたにく                               | もも みかん バイン にんにく<br>しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース          | ごはん むぎ さとう<br>しょうぶつゆ じゃがいも              | 677             | 20.6         | 富小6年            |
| 14<br>(月) | ご飯 五目厚焼き卵<br>雪菜入りおひたし 豚汁 豆乳プリン                          | ぎゅうにゅう たまご とうふ<br>ささかまぼこ かつおぶし みそ<br>ぶたにく とりにく だいず | ゆきな ほうれんそう もやし<br>にんじん ごぼう だいこん ねぎ<br>しいたけ グリンピース はくさい       | ごはん しょうぶつゆ<br>じゃがいも とうにゅうプリン            | 627             | 24.3         |                 |
| 15<br>(火) | 背割りソフトパン ミートサンド<br>ひじきサラダ きのこのスープ                       | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき<br>ツナ ベーコン                         | にんにく たまねぎ にんじん<br>ビーマン キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しめじ えのきたけ<br>ほうれんそう | パン しょうぶつゆ さとう<br>オリーブオイル ごま<br>ごまあぶら    | 596             | 26.8         | 明小<br>利支        |
| 16<br>(水) | ご飯<br>笹かまぼこの磯辺フライ(ｸﾗｽ用しょうゆ)<br>五目豆 青菜のみそ汁<br>＜食育の日こんだて＞ | ぎゅうにゅう ささかまぼこ<br>たまご とりにく だいず みそ<br>あぶらあげ とうふ あおさ  | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>えだまめ はくさい こまつな<br>ゆきな                     | ごはん こむぎこ パンこ<br>しょうぶつゆ さとう              | 612             | 26.2         |                 |
| 17<br>(木) | 米粉パン 牛タンつくねの照焼きソースかけ<br>野菜ソテー ミネストローネ ヨーグルト             | ぎゅうにゅう ぎゅうタン<br>ウインナー ベーコン<br>とりにく ヨーグルト           | にんじん キャベツ もやし たまねぎ<br>ズッキーニ トマト パセリ                          | パン さとう でんぶん<br>しょうぶつゆ じゃがいも<br>マカロニ パンこ | 708             | 29.9         | 成東小・利支<br>あけ小6年 |
| 18<br>(金) | ポークカレーライス<br>(麦ご飯 ポークカレー)<br>海藻サラダ                      | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく チーズ                             | きゅうり にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ りんご                              | ごはん むぎ ごま<br>しょうぶつゆ じゃがいも               | 619             | 19.6         |                 |
| 21<br>(月) | ご飯 白身魚のカリカリフライ<br>大豆とチンゲン菜のソテー 中華風卵スープ                  | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>ほき たまご                          | しょうが たけのこ にんじん<br>まいたけ チンゲンさい たまねぎ<br>メンマ ねぎ                 | ごはん しょうぶつゆ<br>でんぶん じゃがいも                | 628             | 22.3         | 日小6年            |
| 22<br>(火) | ココアパン<br>肉団子のマーメレードソース(2個)<br>さつまいものミルク煮 野菜たっぷりスープ      | ぎゅうにゅう なまクリーム<br>ウインナー とりにく                        | にんじん ごぼう たまねぎ<br>だいこん キャベツ                                   | パン さつまいも バター<br>さとう マーメレードジャム           | 672             | 21.8         |                 |
| 23<br>(水) | ご飯 豚肉の香味ソースがけ<br>ビーフンソテー みそスープ                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えび みそ                               | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん きゃべつ にとら ねぎ<br>はくさい もやし コーン           | ごはん さとう しょうぶつゆ<br>ビーフン ごまあぶら            | 664             | 27.3         | 明小5年            |
| 24<br>(木) | ゆかりご飯 かつおのしぐれソースかけ<br>わかめのツナ和え 豆麩のみそ汁                   | ぎゅうにゅう かつお わかめ<br>ツナ あぶらあげ みそ とうふ                  | ゆかり しょうが たまねぎ<br>にんじん だいこん ねぎ                                | ごはん でんぶん さとう<br>しょうぶつゆ ふ<br>ごま じゃがいも    | 642             | 33.1         |                 |
| 25<br>(金) | 中華飯(ご飯 中華飯の具)<br>フルーツポンチ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えび いか うずらのたまご                       | りんご バイン しょうが にんじん<br>ほししいたけ たけのこ もやし<br>はくさい さやいんげん          | ごはん さとう ごまあぶら<br>しょうぶつゆ でんぶん            | 605             | 23.7         | 丘小・日小           |
| 28<br>(月) | ご飯 さばのみそ煮<br>ひじきの炒り煮 かきたま汁                              | ぎゅうにゅう さば さつまあげ<br>ひじき とうふ たまご みそ                  | にんじん さやいんげん ねぎ<br>ほうれんそう ほししいたけ                              | ごはん しょうぶつゆ<br>さとう でんぶん                  | 600             | 25.7         |                 |
| 29<br>(火) | バターロールパン<br>鶏肉のガーリックソースかけ<br>カラフルサラダ コーンポタージュ           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ひよこまめ なまクリーム                        | にんにく ブロッコリー カリフラワー<br>パプリカ たまねぎ コーン パセリ                      | パン さとう でんぶん<br>ドレッシング バター               | 673             | 29.0         | 利支5.6年          |
| 30<br>(水) | ご飯 春巻き<br>春雨入り野菜炒め 五目スープ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>うずらのたまご                             | しょうが にんじん たけのこ もやし<br>チンゲンさい はくさい ほししいたけ<br>ねぎ たまねぎ キャベツ     | ごはん しょうぶつゆ<br>さとう はるさめ ごまあぶら<br>こむぎこ    | 655             | 20.1         |                 |

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

《食育の日こんだて》・・・16日「かみかみメニュー」

上手な食べ方ができるようになりましょう。

みなさんは、食事をするとき、良い姿勢で食べていますか？はしは上手に使うことができますか？器を持って食べていますか？  
上手な食べ方ができるようになりましょう。

16日のメニューは、「かむ」ことを意識した献立です。よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。  
① 唾液がたくさんでる⇒ 消化を助けてくれたり、むし歯を予防してくれます。  
② 食べ過ぎを防ぐ⇒ 肥満防止になります。  
③ 頭の働きが活発になる⇒ 記憶力や集中力を高めます。  
一口で15～30回を目安に、しっかりかんで食べましょう。

よくかんで食べよう



| 平 均 (単位)    | 今月の平均値 | 基準値       |
|-------------|--------|-----------|
| エネルギー(Kcal) | 630    | 650       |
| たんぱく質(g)    | 25.3   | 21.1～32.5 |
| 脂 質(g)      | 19.5   | 14.4～21.6 |
| 塩 分(g)      | 2.9    | 2未満       |

6月は「食育月間」になっています。そのことにちなんで、宮城県産の食材や、名産品を使った献立が多くなっています。どんな食材が使われているかチェックしてみましょう。