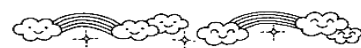


6月 予定献立表



2022: 中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名 ☆ 牛乳は、毎日つきます。	144kcal 脂質g	蛋白質 塩分g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	水	ご飯 いわしの梅煮 すき昆布のそぼろ煮 豚汁  ほねにきをつけましょう	792 26.1	35.0 2.8	いわし 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ 梅	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油	
2	木	ご飯 スタミナ肉炒め もやしのナムル 春雨スープ	746 20.4	31.7 4.2	豚肉 みそ	牛乳	人参 にら ほうれん草 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ もやし	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま ごま油 ラー油	
3	金	ご飯 ハムチーズピカタ 鶏肉と豆のトマト煮 ABCマカロニスープ	723 17.9	29.6 2.6	ハム 卵 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ 枝豆	ご飯 砂糖 ジャガイモ マカロニ	オリーブオイル 米油	
6	月	ご飯 甘酢肉だんご (3個) ほうれん草のごま和え えびとなめこのスープ	754 23.5	33.5 4.1	鶏肉 豚肉 ちくわ えび 卵	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	もやし なめこ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	ごま ごま油	
7	火	ミルクパン 鶏肉のトマトソース カラフルサラダ ポトフ	794 32.3	33.3 3.5	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー パセリ 赤パプリカ 人参	カリフラワー 黄パプリカ 大根 玉ねぎ	パン ジャガイモ	ドレッシング	
8	水	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ	804 20.8	25.1 3.4	ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ジャガイモ パンナコッタ	米油	
9	木	ご飯 笹かまぼこのねぎソース 豚肉とごぼうのみそ炒め どさんこ汁	705 15.8	31.2 3.1	笹かまぼこ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	ねぎ ごぼう 白菜 コーン	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ	米油 バター	
10	金	ご飯 厚焼き卵 ひじきとれんこんの炒り煮 小松菜のみそ汁	673 17.4	24.6 3.0	卵 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	れんこん 枝豆	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油	二中 東向中
13	月	ご飯 さばのみそ煮 こんにゃくのおかか煮 すいとん汁	810 24.0	35.6 3.3	さば みそ 笹かまぼこ 大豆 かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	たけのこ 干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ	パン 砂糖	米油	
14	火	背割りソフトパン チリコンカン パンプキンポタージュ ヨーグルト <食育の日献立>	947 30.0	41.6 3.1	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖	米油	
15	水	地 区 陸 上 大 会									
16	木	ご飯 のりふりかけ えびしゅうまい (3個) 油麩入り肉じゃが なめこ汁	719 17.6	27.2 3.3	えび たら 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	ご飯 ジャガイモ 砂糖 麩 パン粉 小麦粉 のりふりかけ	米油	
17	金	ご飯 かに玉 カラフルピーマン炒め 塩ワントンスープ	703 17.1	27.6 3.5	かにかまぼこ 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	赤パプリカ ピーマン 人参 スリムねぎ	たけのこ もやし しめじ 白菜 スリムねぎ	ご飯 でん粉 ワンタン	米油 ごま油	
20	月	ご飯 さわらの西京焼き 里芋のそぼろ煮 ごまもやし汁  ほねにきをつけましょう	717 18.8	31.3 3.2	さわら 豚肉 みそ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース にんにく もやし メンマ ねぎ	ご飯 里芋 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	
21	火	バターロールパン 肉だんごのマーマレードソース (3個) スパゲティナポリタン コーンポタージュ	968 36.7	33.1 4.6	鶏肉 ハム ひよこ豆	牛乳 生クリーム	トマト ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲティ マーマレードジャム	米油 バター	
22	水	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) フルーツ白玉	845 19.1	33.5 3.0	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら	パイン みかん りんご ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 白玉もち 砂糖 でん粉	米油 ごま油	
23	木	ご飯 みそそぼろ 雪菜入りおひたし けんちん汁 レモンソーダゼリー	755 15.4	33.8 3.3	豚肉 鶏肉 みそ 笹かまぼこ かつお節 豆腐	牛乳	雪菜 ほうれん草 人参	生姜 グリンピース もやし ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 里芋 レモンソーダゼリー	米油 ごま油	日中
24	金	ご飯 ショーロンポー (2個) キムチ炒め チンゲン菜のスープ	715 21.2	27.2 3.1	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	もやし キャベツ キムチ たけのこ しめじ ねぎ 玉ねぎ 生姜	ご飯 春雨 小麦粉	ごま油	成中
27	月	ご飯 かつおの生姜煮 もやしのごま酢和え さつま汁  ほねにきをつけましょう	712 17.6	34.3 2.6	かつお 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし きゅうり 大根 ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 さつま芋	ごま	成中
28	火	ココアパン オムレツ (クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 野菜たっぷりスープ	796 29.3	29.8 5.0	卵 ベーコン ウインナー	牛乳	人参	ごぼう 大根 キャベツ	パン ジャガイモ	バター 米油	
29	水	ハヤシライス (ご飯 ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	808 19.9	24.8 2.9	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	りんご みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油	日中
30	木	ご飯 ハンバーグのきのこソースかけ わかめのツナ和え いももち汁	797 21.9	32.9 2.8	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	えのきたけ しめじ マッシュルーム 干ししいたけ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 いも団子	バター	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	775	830
たんぱく質(g)	31.3	26.9 ~ 41.5
脂 質(g)	22.0	18.4 ~ 27.6
塩 分(g)	3.4	2.5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。

《今月の地場産品(予定)》

・富谷市産 … 米、トマト
・宮城県産 … 豚肉 麦 大豆 パプリカ わかめ しめじ
かつお 雪菜 笹かまぼこ 油麩 ヨーグル



《食育の日献立》… 14日「地産地消」

今月は、地場産品を取り入れた献立です。「チリコンカン」には富谷市産トマトペーストを使用しています。また、宮城県産の大豆も使用しています。ヨーグルトは宮城蔵王で育てている牛の牛乳から作ったものです。今週は宮城県産の食材を多く使用しています。地場産品ならではの新鮮さが魅力です。おいしくいただきます。

今月の目標

よくかんで食べましょう。

私たちは、毎日いろんな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識しない行為かもしれませんが、かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。よくかむことで、食べ物細かくかみくだかれる他、唾液に含まれる消化を促す成分が、食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。また、しっかりかむと、頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

