

6月予定献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | 1献立 Kcal 脂質 g | 蛋白質 g 塩分 g | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーにみる | | 給食なしの学校 |
|----|---|--|------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------------|---|-------------------------|------------|---------|
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | | | タンパク質を多く含む | 無機質を多く含む | カロテンを多く含む | ビタミンCや食物繊維を多く含む | 炭水化物を多く含む | 脂質を多く含む | |
| 9 | 火 | バターロールパン 県産野菜のアンサンブルエッグ 鶏肉と豆のトマト煮 ABCマカロニスープ | 833 29.0 | 35.0 4.1 | 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ | トマト 人参 パセリ ほうれん草 | にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 枝豆 キャベツ | パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 | オリーブオイル 米油 | 分散登校 |
| 10 | 水 | ゆかりご飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁 | 687 14.2 | 31.8 4.5 | ほっけ 鶏肉 揚げボール 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 さやいんげん 小松菜 赤しそ | ごぼう れんこん ねぎ | ご飯 砂糖 | 米油 | 分散登校 |
| 11 | 木 | ゆかりご飯 あじフライ(クラス用ソース) 肉じゃが すまし汁 | 781 18.9 | 28.7 4.0 | あじ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 赤しそ | 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ | ご飯 じゃが芋 砂糖 麩 パン粉 小麦粉 | 米油 | 分散登校 |
| 12 | 金 | ご飯 ショウロンポー(2個) メンマの中華和え えびボールスープ | 701 14.8 | 25.0 3.2 | 豚肉 鶏肉 ハム えびボール | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | メンマ きゅうり もやし たけのこ 干ししいたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ | ご飯 砂糖 春雨 小麦粉 | ラー油 ごま ごま油 | 分散登校 |
| 15 | 月 | ご飯 宮城県産納豆 里芋コロッケ(クラス用ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 なめこ汁 | 847 25.1 | 32.9 3.1 | 納豆 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | ごぼう 大根 なめこ ねぎ 玉ねぎ | ご飯 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 | 米油 ごま油 ごま | 分散登校 |
| 16 | 火 | ソフトパン かぼちゃの天ぷら 海藻サラダ 五目うどん | 748 30.3 | 27.3 4.0 | 鶏肉 なんと | 牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 | かぼちゃ 人参 ほうれん草 | きゅうり 干ししいたけ ねぎ | パン うどん 小麦粉 でん粉 | 米油 ごま | 分散登校 |
| 17 | 水 | ご飯 焼きぎょうざ(2個) えびといかのチリソース炒め 卵スープ | 753 18.0 | 32.0 3.3 | 豚肉 鶏肉 いか えび ベーコン 卵 | 牛乳 | 人参 なら チンゲン菜 | にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース えのきたけ キャベツ ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉 | 米油 ごま油 | |
| 18 | 木 | ミルクパン 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ミネストローネ <食育の日献立> | 928 37.6 | 33.4 3.8 | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー トマト パセリ 赤ピーマン 人参 | レモン カリフラワー 玉ねぎ 黄ピーマン | パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ でん粉 | 米油 ドレッシング | |
| 19 | 金 | ご飯 いわしの梅煮 きんぴらごぼう 豚汁 かしわもち | 797 16.8 | 29.4 2.8 | いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 | ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ 梅 | ご飯 砂糖 里芋 かしわもち | 米油 ごま ごま油 | |
| 22 | 月 | ご飯 かに玉 パンサンスー 塩ワタンスープ | 730 18.1 | 23.7 3.6 | 卵 ハム 豚肉 なんと かまぼこ | 牛乳 | 人参 | きゅうり キャベツ 白菜 メンマ ねぎ グリンピース | ご飯 マロニー 砂糖 ワタンスー | ごま油 | |
| 23 | 火 | 豆乳食パン 宮城県産いちごジャム ハンバーグケチャップソース 野菜とツナのソテー コーンポターージュ | 909 34.3 | 33.0 4.1 | 豚肉 鶏肉 ツナ | 牛乳 チーズ 生クリーム | 人参 パセリ | 生姜 玉ねぎ コーン キャベツ | パン いちごジャム パン粉 | 米油 バター | |
| 24 | 水 | チキンカレーライス(麦ご飯 チキンカレー) フルーツのヨーグルト和え | 876 19.0 | 24.6 2.4 | 鶏肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 トマト | 桃 みかん りんご にんにく 玉ねぎ | ご飯 麦 砂糖 じゃが芋 | 米油 | |
| 25 | 木 | ご飯 みそそぼろ もやしのごま酢和え おじゃがもち汁 | 772 18.9 | 33.5 2.9 | 豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ | 牛乳 | 人参 | 生姜 もやし きゅうり 大根 しめじ ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 おじゃがもち | 米油 ごま | |
| 26 | 金 | ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁 二色ゼリー | 841 22.9 | 29.9 3.0 | さば さつま揚げ 絹厚揚げ みそ | 牛乳 | 人参 | 切り干し大根 干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ | ご飯 砂糖 里芋 ゼリー | 米油 | |
| 29 | 月 | ご飯 キャベツメンチカツ(クラス用ソース) ほうれん草のおひたし かきたま汁 | 772 23.1 | 25.4 3.3 | 豚肉 鶏肉 笹かまぼこ かつお節 豆腐 卵 | 牛乳 | ほうれん草 人参 | もやし 干ししいたけ ねぎ キャベツ | ご飯 でん粉 パン粉 小麦粉 | 米油 | |
| 30 | 火 | レーズンパン ハーブチキン 枝豆とコーンのソテー コンソメスープ | 853 32.6 | 35.5 3.7 | 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | 人参 パセリ | コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ レーズン | パン | 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) | 802 | 830 |
| たんぱく質(g) | 30.1 | 26.9 ~ 41.5 |
| 脂質(g) | 23.4 | 18.4 ~ 27.6 |
| 塩分(g) | 3.5 | 2.5未満 |

今月の目標

よくかんで食べましょう。

《かむことの効果》

- ① 消化を助ける。
- ② 脳の働きをよくする。
- ③ むし歯を防ぐ。
- ④ 肥満を防ぐ。

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりとかんで食べるようにしましょう。



《食育の日献立》 18日…「地産地消」

今月は、地場産品を取り入れた献立です。副菜の「カラフルサラダ」には、宮城県産の「赤ピーマン」と「黄ピーマン」を使用しています。6月は一年のなかでも大玉になりやすく、出荷量が多くなる時期です。そして、パプリカは約9割が輸入品ですが、国内の生産量は宮城県が日本一です。宮城県の食材は、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。