

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

6月 予定献立表



日	曜	献立名 は、スプーンがあると食べやすい日です。	1群 kcal たんぱく質 脂質 塩分		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	
			たんぱく質 g	塩分 g	1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC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	月											
2	火	のイラストはよくかんで食べてほしい献立です。	地区中総体 予備日 振替休業日									
3	水	とみや米のごはん 和風ポロネーゼ ブロッコリーのおかか和え みそスープ	722	35.3	豚肉 みそ 大豆 かつお節 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん しめじ キャベツ もやし コーン ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	富中・二中 成中	
4	木	とみや米のごはん ピンクサーモンの塩焼き 厚揚げのみそ炒め けんちん汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	724	32.7	ます 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参	ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま油	二中 成中	
5	金	とみや米のごはん ポジョ・アルペハド セビーチェ 〈世界味めぐり・チリ共和国〉	739	33.3	えび いか 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	パプリカ 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ レモン にんにく セロリー グリンピース	ごはん 砂糖	オリーブオイル		
8	月	とみや米のごはん えびシューマイ(3個) 切干大根のチャプチェ シャンタンスープ	726	28.1	豚肉 鶏肉 えび たら	牛乳	パプリカ 人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 にんにく 白菜 メンマ コーン ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油		
9	火	肉パン(横割り丸パン 肉まんの具) しらすとキャベツの Pasta ソテー トマトとたまごのスープ	817	38.8	豚肉 ウインナー 卵	牛乳 しらす	パプリカ トマト パセリ	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	パン 砂糖 片栗粉 スパゲティ	ごま油 オリーブオイル	日中	
10	水	とみや米のごはん さばのカレー揚げ すき昆布のそぼろ炒め 沢煮椀 <small>ほねにきをつけましょう</small>	759	32.6	さば 鶏肉 豚肉	牛乳 すき昆布	人参	生姜 ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ えのきたけ	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油		
11	木	とみや米のごはん 甘酢肉だんご(3個) メンマ和え キャベツのみそ汁	744	27.4	鶏肉 豚肉 絹厚揚げ みそ	牛乳	人参	メンマ きゅうり もやし 生姜 キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉	米油 ごま	日中	
12	金	とみや米のごはん テジブルコギ ナムル トックスープ	779	32.0	豚肉 鶏肉 なた	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 大根 しめじ キャベツ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 トック	米油 ラー油 ごま ごま油		
15	月	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあんかけ 県産大豆の五目豆 まいたけとわかめのすまし汁	723	30.8	卵 豚肉 鶏肉 大豆 なた 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	人参	生姜 ごぼう 舞茸	ごはん 砂糖 片栗粉 マロニー こんにゃく	米油		
16	火	食パン 富谷産はちみつ ポークビーンズ カラフルサラダ 白花豆のポタージュ	875	36.2	豚肉 大豆 ベーコン 白花豆	牛乳	トマト ブロッコリー パプリカ 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ カリフラワー きゅうり マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖 はちみつ	オリーブオイル バター 生クリーム ドレッシング	二中	
17	水	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め ごま和え 県産油揚げのみそ汁	790	32.4	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	スリムねぎ 人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 マロニー じゃがいも	米油 ごま		
18	木	とみや米のごはん さめのパンパンソースがけ チンジャオロースー 中華たまごスープ <small>ほねにきをつけましょう</small>	780	36.6	さめ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン パプリカ チンゲン菜	生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 マロニー	米油 ごま油 ごま		
19	金	宮城の恵みカレーライス (とみや米の麦ごはん 宮城の恵みカレー) 三陸産わかめのサラダ	809	29.5	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参 パプリカ	にんにく 生姜 玉ねぎ ズッキーニ りんご きゅうり キャベツ コーン	ごはん 麦 じゃがいも	米油	東向中	
22	月	とみや米のごはん 鶏の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 すいとん汁	784	36.2	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 すいとん こんにゃく	米油		
23	火	ツナサンドパン(横割り丸パン ツナサラダ) レモンささみフライ(3個) せん切り野菜のスープ	821	31.7	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン セロリー ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ レモン	パン パン粉 小麦粉	米油 ごま マヨネーズ		
24	水	スタミナ丼(とみや米のごはん スタミナ丼の具) フルーツポンチ	795	29.1	豚肉 みそ	牛乳	人参 人参	桃 みかん パイン レモン にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ キムチ	ごはん ゼリー 砂糖 こんにゃく	米油 ごま		
25	木	とみや米のごはん ハンバーグおろしソース 茎わかめの五目炒め 油麩のみそ汁	768	29.8	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油麩 こんにゃく	米油	東向中2年	
26	金	とみや米のごはん 豚肉のねぎ塩だれかけ チョレギサラダ 春雨スープ	711	28.7	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ	ごはん 春雨	ごま油 ドレッシング	東向中2年 西成田	
29	月	とみや米のごはん 春巻き 豚肉ときのこのコチュジャン炒め すりみだんごのスープ	811	29.2	豚肉 たら	牛乳	人参 人参	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ もやし 白菜 ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 マロニー 小麦粉	米油 ごま ごま油		
30	火	横割り丸パン 白身魚フライ パックタルタルソース チキンサラダ ミネストローネ <small>ほねにきをつけましょう</small>	803	32.6	ほき 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリー 玉ねぎ	パン じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉	ドレッシング 米油 タルタルソース オリーブオイル		

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物質の都合等により、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、学校日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)	774	830
たんぱく質(g)	32.2	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.1	2.5未満

今月の目標 よくかんで食べましょう。

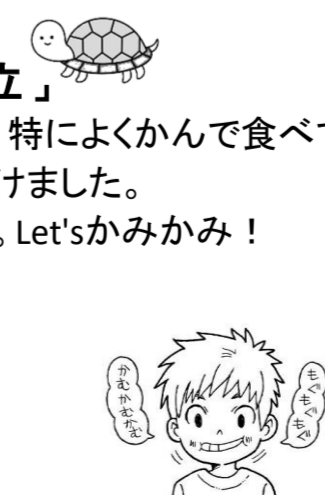
6月4日から6月10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。
 歯と口には、「食べる」・「話す」・「呼吸する」・「表情をつくる」など多くの働きがあります。
 むし歯があると、うまく機能しなくなることがあります。
 むし歯を放置すると、うまくかめないため食べ物をよく味わえなくなります。また、
 かみ合わせや顔の筋肉バランスが崩れて笑顔がかたくなったり、歯をくいしばること
 ができずに、ここぞといった場面で力が出ないことがあります。
 日ごろから、歯磨きをしっかりと行い、よくかんで食べることを意識して、歯と口の健
 康を保ちましょう。生涯を通じて自分の歯で食事を楽しみたいものですね。



《食育の日こんだて》

『よくかめ』マークの日・『かみかみ献立』
 「歯と口の健康週間」にちなんで、今月の給食の中で、特によくかんで食べてほし
 い献立を「かみかみ献立」として、『よくかめ』マークをつけました。
 次のうち、どれか1つでも意識して食べてくださいね。Let'sかみかみ!

- ① ひと口30回かんで食べる
- ② 飲み込もうと思ってから、あと10回かむ
- ③ 食べ物の形がなくなるまでよくかむ
- ④ 飲み物で流し込まずによくかむ



《世界味めぐり》 5日・チリ共和国

チリ共和国は、南アメリカの西側に細長く延びる国で、太平洋と
 アンデス山脈に挟まれた自然豊かな国です。海に面していること
 から、おいしい魚介料理がよく食べられています。
 『セビーチェ』は、新鮮な魚介を玉ねぎなどの野菜と合わせて、レ
 モンやライムの香りをきかせて作るさわやかな料理です。
 『ポジョ・アルペハド』は、鶏肉とグリーンピースを玉ねぎやにんにく、
 スパイスとともに煮込んだ家庭料理です。ご飯と一緒に食べるの
 が定番です。5日もごはんにかけて食べましょう!

《今月の地場産品(予定)》
 ・富谷市産…米 はちみつ
 ・宮城県産…牛乳 豚肉 わかめ パプリカ 舞茸 大豆
 さめ 豆腐 里いも キャベツ 米粉 きゅうり 人参 白菜
 しいたけ ズッキーニ 卵 ヨーグルト 油麩 麦 油揚げ
 パン(県産小麦約50%使用)