

日 (曜)	こ ん だ て ★ 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 (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
3 (月)	とみや米のごはん チキンチキンごぼう けんちょう汁 オレンジ ＜日本味めぐり…山口県＞	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう えだまめ だいこん にんじん オレンジ	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごまあぶら さといも	598	23.6	東向小6年 成小
4 (火)	背割りコッペパン チリドックの具 切干大根のパリパリサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ひよこまめ ハム レンズまめ ひじき ベーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん きりぼしだいこん きゅうり だいこん パセリ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング ラビオリ オリーブオイル	621	29.8	
5 (水)	とみや米のごはん  ほねにきをつけましよう アジフライ(クラス用ソース)＜食育の日こんだて＞ すき昆布とさつまいもの煮物 かきたま汁	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく すきこんぶ とうふ たまご	にんじん えだまめ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう さつまいも ごま かたくりこ こむぎこ パンこ	600	25.7	富小・日小5年 明小・成東小6年
6 (木)	とみや米のごはん 笹かまのねぎソースかけ 絹揚げのみそ炒め とり肉と大根のスープ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく レンズまめ みそ きぬあつあげ とりにく	ねぎ にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん しょうが こまつな	ごはん さとう かたくりこ しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら	559	25.6	
7 (金)	ハヤシライス (とみや米のごはん ハヤシシチュー) フルーツのサイダーゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	もも みかん パイン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	ごはん ゼリー さとう しょくぶつゆ じゃがいも	620	19.6	東向小
10 (月)	とみや米のごはん サバカレーぎょうざ(2個) 春雨サラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう サバ ハム ぶたにく	きゅうり もやし にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ メンマ コーン	ごはん しょくぶつゆ はるさめ さとう ワントン ごまあぶら こむぎこ	632	22.3	
11 (火)	ミルクパン ぶた肉のバーベキューソースがけ 野菜のうま煮 カレーうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん	パン しょくぶつゆ さとう じゃがいも あげふ うどん	663	27.4	利支
12 (水)	とみや米のごはん  プリの照り焼き あいまぜ れんこんだんご汁 ＜日本味めぐり…石川県＞	ぎゅうにゅう プリ あぶらあげ ちくわ とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん れんこん ごぼう こまつな	ごはん さとう ごま	609	28.9	
13 (木)	とみや米のごはん 納豆 五目厚焼きたまご すき焼き煮	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ なつとう とりにく だいず	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく グリンピース しいたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう	602	28.7	明小4年 利支3.4.5年
14 (金)	とりそぼろ丼 (とみや米のごはん とりそぼろ丼の具) ブロッコリーのおかか和え とん汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく たまご かつおぶし とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ ごぼう だいこん	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	597	30.7	
17 (月)	とみや米のごはん カニたま ホイコーロー 大和町産まいたけのすまし汁 牛乳プリン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ なた とうふ わかめ カニかまぼこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン まいたけ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ プリン さとう かたくりこ マロニー	597	24.5	富小 あけ小6年
18 (火)	食パン 県産いちごのジャム 豆乳かぼちゃグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ とうにゅう おから	キャベツ きゅうり パプリカ パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ コーン	パン いちごジャム ドレッシング オリーブオイル じゃがいも マカロニ	637	19.6	
19 (水)	とみや米のごはん 蔵王産里芋コロッケ(クラス用ソース) 茎わかめの五目炒め なめこ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ きわかめ みそ	にんじん だいこん なめこ ねぎ	ごはん さといも じゃがいも しょくぶつゆ さとう パンこ	569	21.2	富小
20 (木)	とみや米のごはん 甘酢肉団子(2個) もやしの中華和え にらたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご	きゅうり もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ にら	ごはん ドレッシング かたくりこ ごまあぶら	553	24.7	
21 (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) 海藻サラダ 塩けんぴ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ぶたにく だいず チーズ くきわかめ	きゅうり コーン にんにく トマト しょうが にんじん たまねぎ りんご パプリカ ズッキーニ かぼちゃ	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも さつまいも	630	21.3	日小6年 成東小特支
24 (月)	とみや米のごはん ヤンニョムチキン 仙台雪菜のおひたし 新じゃがと新たまのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ささかまぼこ わかめ かつおぶし	ねぎ にんにく しょうが ゆきな ほうれんそう もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも しょくぶつゆ	577	25.8	
25 (火)	バターロールパン チーズオムレツ 県産野菜のラタトゥイユ ジュリエヌスープ ＜世界味めぐり…フランス＞	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン	にんにく たまねぎ パプリカ トマト ズッキーニ かぼちゃ セロリー バジル にんじん だいこん キャベツ パセリ	パン オリーブオイル さとう しょくぶつゆ	579	23.3	富小
26 (水)	油麩丼 (とみや米のごはん 油麩丼の具 パックきざみのり) おくずかけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご のり あぶらあげ とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう なす	ごはん しょくぶつゆ あげふ さとう じゃがいも うーめん かたくりこ ふ	615	26.1	
27 (木)	とみや米のごはん イワシの梅煮 油麩じゃが だいこんとえのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ うめ さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも あげふ さとう	586	23.3	東向小3年
28 (金)	とみや米のごはん 春巻き チンジャオロースー エビとなめこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ たまご	しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ なめこ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	661	27.5	
					26.1	2.4	富小5年・丘小6年 東向小4年・利支 成東小2.4年

※ 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

よくかんで食べましよう。

6月は食育月間になっています。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。

＜食育の日こんだて…5日 テーマ…「カミカミ献立」＞

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。日頃からよくかんで食べる習慣をつけましよう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!



＜日本味めぐり:山口県 3日＞

山口県の郷土料理「けんちょう」は豆腐や大根、人参などを煮たシンプルな料理です。地域や家庭によってアレンジされていて、「けんちょう汁」として食べることが多いそうです。「チキンチキンごぼう」は、鶏肉とごぼうを揚げたものに甘辛いタレをからめたものです。山口県民のソウルフードです。

＜日本味めぐり:石川県 12日＞

「あいまぜ」は主に能登地方で食べられている伝統料理です。大根や人参などの根菜類を中心に使った煮物です。「れんこんだんご汁」はれんこんをすってボール状にしたものを汁物に入れます。金沢市が認定するブランド野菜に「加賀野菜」があります。れんこんやさつまいも、大根など15品目あり、中でもれんこんは古くから栽培がさかんで歴史の長い野菜です。

平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	605	650
たんぱく質(g)	25.0	21.1～32.5
脂 質(g)	19.8	14.4～21.6
塩 分(g)	2.4	2未満

＜世界味めぐり:フランス 25日＞

7月26日から8月11日まで、フランスのパリを中心にオリンピック競技大会が開催されます。パリでオリンピックが開催されるのは3回目となります。来月に迫ったオリンピック、フランス料理を食べて日本を応援ましよう。

「オムレツ」はオムレットと呼ばれ、フランス語で「剣」を意味しています。オムレツの形が「剣」に似ていることから、この名前がついたそうです。

「ラタトゥイユ」は野菜を使った煮込み料理のことです。「ジュリエヌスープ」の「ジュリエヌ」とはフランス語で「せん切り」のことで、コンソメ味の野菜スープです。