

# 6月予定献立表

よ てい こん だ て ひょう



日 (曜)	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	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 (木)	ご飯 ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 すいとん汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく さつまあげ ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ ほししいたけ はくさい ごぼう	ごはん しょくぶつゆ さとう すいとん	550	28.2	
				13.8	2.8		
2 (金)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ	きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも	581	19.6	
				16.3	2.3		
5 (月)	ご飯 かむふりかけ かつおの生姜煮 かみかみサラダ 根菜のみそ汁 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう かつお みそ いか とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん もやし ごぼう にんじん れんこん きゅうり	ごはん さとう ごま じゃがいも	547	28.4	
				13.7	2.4		
6 (火)	ココアパン ハーブチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	トマト たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ	パン パター じゃがいも オリーブオイル マカロニ	583	29.6	あけ小 利支
				20.0	3.1		
7 (水)	ご飯 厚焼きたまごのそぼろあんかけ はりはり漬け 塩ワタンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こんぶ とりにく	にんじん きりぼしだいこん もやし はくさい スリムねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ワタン ごまあぶら	559	21.8	東向小・明小 利支・日小5年 成東小6年
				15.2	2.9		
8 (木)	ビビンバ (ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう ラーゆ ごまあぶら	591	25.1	日小5年 東向小4年
				22.3	2.9		
9 (金)	ご飯 いかのかりんとう揚げ 切干大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	566	23.7	丘小
				16.1	2.3		
12 (月)	ドライカレーライス (ご飯 ドライカレー) コンソメスープ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ パセリ	ごはん しょくぶつゆ さとう とうにゅうプリン	607	22.7	
				19.7	2.1		
13 (火)	米粉フォカッチャ エンパナーダ カラフルサラダアリオリソース ソパ・デ・アホ 〈世界味めぐり…スペイン〉	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ブロッコリー カリフラワー トマト パプリカ レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん	パン しょくぶつゆ パンこ マヨネーズ オリーブオイル	604	25.4	丘小6年
				27.9	3.3		
14 (水)	ご飯 さばのみそ煮 油麩じゃが すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ なると うずらのたまご とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ いとみつば	ごはん しょくぶつゆ あぶらふ じゃがいも さとう マロニー	634	25.3	富小 利支3.4年
				23.5	2.9		
15 (木)	ご飯 宮城県産いわし入りハンバーグ照り焼きソース 五目豆 宮城県産雪菜のみそ汁 ヨーグルト 〈宮城県産を食べよう〉	ぎゅうにゅう いわし だいず みそ とうふ あぶらあげ とりにく ヨーグルト	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん ゆきな たまねぎ	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ	611	27.3	成東小
				16.6	2.4		
16 (金)	ご飯 春巻き 宮城県産雪菜入りもやしのナムル キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	もやし にんじん ほうれんそう ゆきな だいこん はくさい しめじ キムチ たら キャベツ たけのこ	ごはん しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら こむぎこ	561	19.1	丘小
				18.0	2.7		
19 (月)	ご飯 鶏ささみフライレモン味 (2個) ビーフソテー 五目スープ	ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん キャベツ たら はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ビーフ ごまあぶら	603	23.6	成小 あけ小6年
				19.8	2.2		
20 (火)	バターロールパン 長崎血うどん (麺 血うどんの具) フルーツ杏仁ミックス 〈日本味めぐり…長崎県〉	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ	もも みかん キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん もやし りんご	パン さとう しょくぶつゆ でんぶん さらうどんめん あんにとらふ	685	28.0	あけ小
				24.8	2.2		
21 (水)	ご飯 かに玉 わかめのツナ和え みそスープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ ツナ ぶたにく みそ	たまねぎ にんにく にんじん もやし メンマ コーン	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも ごま	557	24.1	東向小
				16.1	2.8		
22 (木)	ご飯 揚げぎょうざ (2個) 荳わかめの五目炒め 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ さつまあげ	にんじん メンマ はくさい コーン チンゲンサイ キャベツ たら たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ	554	17.5	利支5年
				18.9	2.3		
23 (金)	ご飯 いわしの梅煮 五目きんぴら のっぺい汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし とうふ ささかまぼこ とりにく	うめ ごぼう にんじん れんこん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら さといも でんぶん あじさいゼリー	561	23.1	日小6小
				13.0	2.2		
26 (月)	ご飯 野菜コロッケ (クラス用ソース) 小松菜のおひたし かきたま汁	ぎゅうにゅう ささかまぼこ たまご かつおぶし とうふ	こまつな もやし ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん	ごはん じゃがいも パンこ しょくぶつゆ でんぶん	575	19.5	成東小4年
				18.3	2.4		
27 (火)	食パン 宮城県産いちごジャム 鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく しめじ コーン にんじん ほうれんそう セロリー だいこん たまねぎ キャベツ パセリ トマト	パン いちごジャム オリーブオイル スパゲティ しょくぶつゆ	607	30.7	富小 明小5年
				19.9	3.5		
28 (水)	ご飯 マグロメンチカツ (クラス用ソース) カラフルピーマン炒め 豚汁	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく とうふ みそ	たけのこ もやし パプリカ ごぼう ピーマン にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ でんぶん じゃがいも パンこ	627	25.4	成小 明小5年 東向小3年
				20.9	2.5		
29 (水)	ご飯 赤魚の生姜焼き 豚肉とごぼうのみそ煮 おくずかけ <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう あかうお とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ふ さとう さといも でんぶん	556	28.8	東向小 富小5年 利支3.4年
				14.3	1.7		
30 (金)	ご飯 スタミナ肉炒め ひじきサラダ ごまもやし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ツナ	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン メンマ たら	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま でんぶん ごまあぶら オリーブオイル	558	24.4	富小5年・丘小6年 成東小2年
				17.3	2.8		

※ 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、学校が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ょう。



これから梅雨に入り、アジサイの花がきれいに咲く季節になります。じめじめとした気候で、食欲が落ちたり体がだるくなったりしやすい時期です。毎日の食事を大切に、健康管理に気を付けましょう。

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康に関する正しい知識をもち、むし歯などの口の中の病気を予防する習慣を身に付け、生涯に渡って歯を大切に、体の健康を保つことを目的として定められました。

### 食育の日こんだて…5日 テーマ…『かみかみ献立』

今月の『歯と口の衛生週間』にちなんで、5日は『かみかみ献立』の日です。5日の献立は、特によく噛むことに意識して食べてみましょう。Let'sカミカミ!

《15日:宮城県産を食べよう》ごはんは富谷市産、ハンバーグには宮城県産のいわしが入っています。また、五目豆の大豆や、みそ汁の雪菜も宮城県産です。デザートはヨーグルトも、宮城県の工場で作ったものです。感謝しながら、おいしくいただきましょう。

《世界味めぐり:スペイン 13日》エンパナーダは、生地で様々な具材を包み、オープンで焼いたり油で揚げたりした料理です。13日のエンパナーダには、鶏肉や春雨、キャベツや玉ねぎが具材として入っています。アリオリソースは、にんにくとオリーブオイルを使ったマヨネーズのような調味料のことを言います。そしてソパ・デ・アホの“ソパ”は“スープ”のこと。では“アホ”の意味は何でしょう？

答え:にんにく 『ソパ・デ・アホ』はにんにくのスープのことです。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	585	650
たんぱく質(g)	24.7	21.1~32.5
脂質(g)	18.5	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

《日本味めぐり:長崎県 20日》『長崎血うどん』は、パリパリの麺に、とろりとしたあんをかけて食べる長崎名物の麺料理です。麺は、“うどん”とは違うものの細い中華麺を使います。また、具は豚肉、えびやいかなどの海鮮、たっぷりの野菜を入れた、うま味たっぷりのあんかけです。明治時代中期、長崎の中華料理店の店主が、日本を訪れていた貧しい中国人留学生に「安くて」「栄養価が高い」食事を食べさせるために考案した料理が、大人気となり、『長崎ちゃんぽん』として長崎に定着したと言われています。その『長崎ちゃんぽん』の汁をなくし、出前でもおいしく食べられるようにアレンジしたのが『長崎血うどん』という説があります。