



6月予定献立表



日	曜	献立名	1群 - 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				
3	月	地区中総体 予備日 振替休業日										
4	火											
5	水	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	799	26.3	豚肉 大豆	牛乳 茎わかめ 昆布 わかめ チーズ	人参 バブリカ かぼちゃ トマト	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ズッキーニ りんご	ごはん 麦 じゃがいも さつまいも	米油		
			19.5	3.2								
6	木	とみや米のごはん 甘酢肉団子(3個) もやし中華和え にらたまスープ	726	31.2	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 にら	きゅうり もやし 干ししいたけ 玉ねぎ	ごはん 片栗粉	ごま油 ドレッシング		
			20.6	3.2								
7	金	とみや米のごはん プリの照り焼き  ほねにきをつけましょう あいませ れんこんだんご汁 <日本味めぐり…石川県>	778	35.4	ブリ 油揚げ ちくわ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 れんこん ごぼう	ごはん 砂糖	ごま		
			22.4	2.5								
10	月	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	749	28.6	イワシ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 大根 えのきたけ 梅	ごはん じゃがいも あげ麩 砂糖	米油	東向中	
			22.2	2.9								
11	火	背割りコッペパン テリドックの具 切干大根のパリパリサラダ ラビオリスープ	832	38.8	豚肉 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 大豆 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 大根	パン 砂糖 ラビオリ	米油 ドレッシング オリーブオイル	日中	
			29.0	4.7								
12	水	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	798	23.7	豚肉	牛乳	人参 トマト	桃 みかん バイン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ごはん ゼリー 砂糖 じゃがいも	米油		
			18.2	2.9								
13	木	とみや米のごはん ぶた肉のバーベキューソースがけ もやしのごま酢和え きこのうすくず汁	738	31.7	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 スリムねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン もやし きゅうり 大根 なめこ 干ししいたけ えのきたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま	二中・成中 東向中	
			24.6	2.5								
14	金	とみや米のごはん 春巻き テンジャオロースー エビとなめこのスープ	798	33.5	豚肉 エビ 卵	牛乳	ピーマン バブリカ ほうれん草 人参	生姜 たけのこ 干ししいたけ なめこ キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油		
			28.1	3.1								
17	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	743	31.8	鶏肉 笹かまぼこ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	雪菜 ほうれん草	ねぎ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油		
			18.8	3.2								
18	火	バターロールパン チーズオムレツ <世界味めぐり…フランス> 県産野菜のラタトゥイユ ジュリエンヌスープ	768	28.3	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	パブリカ かぼちゃ トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ セロリー 大根 キャベツ バジル	パン 砂糖	米油 オリーブオイル		
			29.4	4.2								
19	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	807	33.2	高野豆腐 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干ししいたけ ごぼう なす	ごはん あげ麩 砂糖 じゃがいも 温麺 麩 片栗粉	米油		
			22.3	2.3								
20	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	712	30.9	笹かまぼこ 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ にんにく 干ししいたけ たけのこ 大根 生姜	ごはん 砂糖 片栗粉 ビーフン	米油 ごま油		
			18.6	2.9								
21	金	とみや米のごはん  ほねにきをつけましょう アジフライ (クラス用ソース) すき昆布とさつまいもの煮物 かきたま汁 <食育の日献立>	771	31.5	アジ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 すき昆布	人参 ほうれん草	枝豆 干ししいたけ	ごはん さつまいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	米油 ごま	二中 西成田	
			22.6	2.8								
24	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	741	27.9	カニかまぼこ 卵 豚肉 みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ まいたけ グリンピース	ごはん 砂糖 片栗粉 マロニー プリン	米油	東向中2年	
			15.4	3.2								
25	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	871	25.5	ウインナー ひよこ豆 豆乳 おから	牛乳	かぼちゃ バブリカ 人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー 玉ねぎ	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリーブオイル	東向中2年	
			34.6	3.5								
26	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	734	24.7	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 なめこ ねぎ	ごはん 里芋 砂糖 じゃがいも パン粉	米油	成中	
			21.1	2.9								
27	木	とみや米のごはん サバカレーぎょうざ(3個) 春雨サラダ みそワントンスープ	841	28.0	サバ ハム 豚肉	牛乳	人参	きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 ワンタン 小麦粉	米油 ごま油		
			27.0	2.9								
28	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	769	38.4	鶏肉 卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ グリンピース キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	二中 成中	
			22.4	3.1								

※ 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、学校だ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)	776	830
たんぱく質(g)	30.6	26.9 ～ 41.5
脂質(g)	23.1	18.4 ～ 27.6
塩分(g)	3.1	2.5未満

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市産…米 トマト
- ・宮城県産…牛乳 わかめ 卵 豚肉 麦 舞茸
いちごジャム 雪菜 油ふ 大豆
パン(県産小麦約50%使用)

今月の目標 よくかんで食べましょう。

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。

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:石川県 7日》

「あいませ」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。

食育の日献立…21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ょう。

6月は食育月間です！

《世界味めぐり:フランス 18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しましょう。「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。「ジュリエンヌスープ」の「ジュリエンヌ」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。