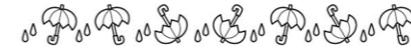




6月予定献立表



2019: 中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	1杯 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				地区中総体 予備日 振替休業日							
5	水	ご飯 あじフライ(クラス用ソース) きんぴらごぼう きのこのすまし汁	726 17.5	26.0 3.0	あじ さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう えのきたけ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 麸 パン粉	米油 ごま ごま油		
6	木	ご飯 そぼろ丼の具 ひじきの炒り煮 豚汁	774 19.7	33.8 3.6	鶏肉 豚肉 卵 さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油		
7	金	ご飯 しそぎょうざ(2個) 舞茸のオイスターソース炒め チンゲン菜と卵のスープ	836 25.9	31.7 3.0	豚肉 ハム 卵 鶏肉	牛乳	赤ピーマン 大葉 チンゲン菜	にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 コーン キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油		
10	月	ご飯 さばの和風カレー煮 ささかま入りおひたし 白玉汁 果物ゼリー	880 22.8	31.1 3.7	さば 笹かまぼこ 鶏肉 なんと	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 ねぎ りんご レモン	ご飯 白玉もち ゼリー			
11	火	米粉パン アンサンブルエッグ 鶏肉と大豆のトマト煮 ジュリアンスープ	763 28.2	36.8 4.4	鶏肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	トマト パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ 枝豆 大根 セロリー キャベツ	パン 砂糖 ジャガイモ	オリーブオイル		
12	水	ご飯 春巻き チンジャオロースー ごまもやし汁	767 24.0	23.4 2.6	豚肉 みそ	牛乳	人参 ビーマン	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし メンマ ねぎ キャベツ	ご飯 でん粉 小麦粉	米油 ごま油 ごま		
13	木	ツイストパン なすとトマトのグラタン 枝豆とコーンのソテー キャベツのクリームスープ	958 36.8	32.4 3.7	ウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 トマト	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ なす	パン ジャガイモ	米油 バター		
14	金	ハヤシライス(麦ご飯 ハヤシチュー) フルーツのヨーグルト和え	906 21.4	25.7 2.8	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	りんご バイン みかん にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 麦 ジャガイモ	米油	東向中	
17	月	ご飯 かむふりかけ きんぴら肉だんご(2個) かみかみサラダ さつま汁 <食育の日献立>	771 18.1	28.3 3.0	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	大根 きゅうり もやし ねぎ ごぼう 玉ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋	ごま		
18	火	食パン 宮城県産いちごジャム 鶏肉のバーベキューソースかけ カラフルサラダ ポトフ	828 29.4	34.4 4.0	鶏肉 フランクフルト	牛乳	ブロッコリー パセリ 赤ピーマン 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン キャベツ 大根 カリフラワー 黄ピーマン	パン 砂糖 ジャガイモ ジャム	米油 ドレッシング		
19	水				地区陸上記録会							
20	木	ご飯 ホキのごまみそ焼き 肉じゃが すいとん汁	791 15.4	35.4 2.9	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ ホキ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ	ご飯 ジャガイモ 砂糖 すいとん	米油 ごま		
21	金	ご飯 宮城県産大豆の納豆 厚焼き卵 梅おかか和え ジャガイモのみそ汁	801 22.7	33.3 3.4	卵 ちくわ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 納豆	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	きゅうり ねぎ	ご飯 ジャガイモ		成中	
24	月	ご飯 えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ わかめスープ	729 17.4	24.8 3.5	ハム 卵 豆腐 えび たら	牛乳 わかめ	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま	二中 日中	
25	火	背割りソフトパン ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ(クラス用ドレッシング) 中華野菜スープ ヨーグルト	891 29.6	31.1 4.8	豚肉 なんと	牛乳 ヨーグルト	人参 青ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン メンマ ねぎ	パン 焼きそばめん 春雨	米油 ドレッシング	成中	
26	水	ご飯 さわらの照り焼き すき昆布の炒り煮 なめこ汁 オレンジ	719 16.9	31.3 2.6	さわら さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	干ししいたけ 大根 なめこ ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖	米油		
27	木	ミルクパン 鶏肉のバジル焼き ポテトサラダ ミネストローネ	993 47.9	34.4 5.7	ハム ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ	パン ジャガイモ マカロニ	マヨネーズ		
28	金	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツゼリーミックス	905 20.3	23.9 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	りんご バイン みかん にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 ジャガイモ	米油 ゼリー	日中	

※ 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)	826	830
たんぱく質(g)	30.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.3	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満

今月の地場産品(予定)

米 トマト もやし(富谷市) きゅうり(宮城県)

<< プチメモ >>

今日は、「ごま」についてです。
ごまの主成分は、脂質とたんぱく質です。免疫力を高めたり、血液をサラサラにする効果があります。手軽で、栄養価が高い「ごま」を毎日の食事に取り入れて、元気に過ごしましょう。
1日大さじ1杯を目安に食べましょう。



今月の目標

よくかんで食べましょう。



食育の日献立...17日「かみかみメニュー」

17日のメニューは、「かむ」ことを意識した献立です。よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。

- ① 唾液がたくさんでる ⇒ 消化を助けてくれたり、むし歯も予防してくれます。
 - ② 食べ過ぎを防ぐ ⇒ 肥満防止
 - ③ 頭の働きが活発になる ⇒ 記憶力や集中力がつく。
- 一口で、15~30回を目安に、しっかりとかみましょ。