

6月 予定献立表



日	曜	献立名 ☆ 牛乳は、毎日つきます。	1材料 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	
1	木	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	713 17.3	26.0 3.5	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 スリムねぎ	切干大根 もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン	米油 ごま油	
2	金	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>	709 16.2	34.7 1.8	赤魚 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 干しいたけ ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 麩	米油	二中
5	月	ご飯 鶏ささみフライレモン味(3個) ビーフソテー 五目スープ	785 24.0	29.8 3.2	鶏肉 えび 豚肉 うずらの卵	牛乳	人参 には	玉ねぎ キャベツ 白菜 干しいたけ ねぎ	ご飯 ビーフン	米油 ごま油	
6	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 <small><日本味めぐり…長崎県></small>	953 32.9	36.9 3.1	豚肉 いか えび ちくわ	牛乳	人参	桃 みかん りんご キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ	パン 砂糖 でん粉 血うどん麺 杏仁豆腐	米油	西成田
7	水	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>	703 15.3	33.8 3.5	ほっけ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 大根 ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 すいとん	米油	
8	木	ご飯 揚げぎょうざ(3個) 茎わかめの五目炒め 中華コーンスープ	723 22.9	21.5 2.8	豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜 には	メンマ 白菜 コーン キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 ごま ごま油	
9	金	ご飯 かに玉 わかめのツナ和え みそスープ	707 18.5	29.3 3.5	卵 ツナ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ にんにく もやし メンマ コーン	ご飯 じゃがいも	米油 ごま	二中 東向中
12	月	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 <small><宮城県産を食べよう></small>	794 19.5	34.3 3.3	いわし 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 雪菜	生姜 ごぼう 干しいたけ 枝豆 大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	
13	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	802 24.4	39.1 4.8	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 トマト パセリ	にんにく しめじ コーン セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン いちごジャム スパゲティ	米油 オリーブオイル	
14	水	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	693 19.5	22.7 3.4	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 雪菜 には	もやし 大根 白菜 しめじ キムチ キャベツ たけのこ	ご飯 砂糖 小麦粉	米油 ラー油 ごま油	
15	木	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	761 22.2	28.0 2.7	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 ビーマン トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 豆乳プリン	米油	
16	金	地区陸上大会									
19	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 <small><食育の日献立></small>	681 14.9	31.9 2.9	かつお いか 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	大根 きゅうり もやし ごぼう れんこん 生姜	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま	
20	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	799 25.5	37.4 4.3	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン じゃが芋 マカロニ	バター オリーブオイル	西成田
21	水	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	724 18.6	28.8 3.1	いか さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 切干大根 ねぎ	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	米油	日中
22	木	ピビンパ(ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	761 26.7	30.9 3.6	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	
23	金	ご飯 野菜コロケ(クラス用ソース) 小松菜のおひたし かきたま汁	700 19.5	23.2 3.0	笹かまぼこ かつお節 豆腐 卵	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	もやし 干しいたけ 玉ねぎ	ご飯 じゃが芋 でん粉 パン粉	米油	成中
26	月	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	710 14.5	28.2 2.8	いわし 笹かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	ごぼう れんこん 大根 干しいたけ ねぎ 梅	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 あじさいゼリー	米油 ごま油	成中
27	火	米粉フォカッチャ エンパナーダ <small><世界味めぐり…スペイン></small> カラフルサラダアリオリソース ソパ・デ・アホ	748 33.9	30.3 4.1	ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参 トマト	カリフラワー レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉	米油 マヨネーズ オリーブオイル	
28	水	ご飯 スタミナ肉炒め ひじきサラダ ごまもやし汁	721 20.2	30.5 4.1	豚肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	人参 には	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ キャベツ きゅうり コーン もやし メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 オリーブオイル ごま油 ごま	
29	木	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ	747 19.2	24.3 3.1	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 トマト	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃが芋	米油	富中
30	金	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	805 24.7	30.5 3.2	まぐろ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	パプリカ ビーマン 人参	たけのこ もやし ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 でん粉 じゃが芋 パン粉	米油	富中 成中

※ 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、学校に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)	749	830
たんぱく質(g)	30.1	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	21.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

今月の目標

よくかんで食べましょう。



<日本味めぐり:長崎県 6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」とはい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」「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した。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。

《12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す。

<世界味めぐり:スペイン 27日>

エンパナーダは、生地で様々な具材を包み、オーブンで焼いたり油で揚げたりした料理です。27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。見た目は半月型のパイのようで、サクサクとした食感を楽しめます。スペイン発祥の料理で、「パンで包む」という意味の「enpanar」から名付けられました。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か？

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。

食育の日献立…19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、19日は『かみかみ献立』の日です。19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!

