

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

のイラストはよくかんで食べてほしい献立です。

# 6月予定献立表



2026:小学校  
富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて は、スプーンがあると食べやすい日です。	あかのしよひん	みどりのしよひん	きのしよひん	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		からだをつくる	からだのちようしきをとのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (月)	とみや米のごはん 凍り豆腐の揚げ煮 海そうサラダ 吉野汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ ぶたにく くわかめ あぶらあげ ささかまぼこ とりにく とうふ	にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう	ごはん かたくりこ しよぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	638	26.2	松支
					23.2	2.4	
2 (火)	ツナサンドパン (横割り丸パン ツナサラダ) レモンささみフライ(2個) せん切り野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン セロリー ごぼう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ パセリ レモン	パン しよぶつゆ ごま マヨネーズ パンこ こむぎこ	600	23.4	丘小6年 東向小6年 松支
					28.1	2.8	
3 (水)	とみや米のごはん えびシューマイ(2個) 切干大根のチャプチェ ショウタンスープ	ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく きりほしだいこん パプリカ たら にんじん はくさい メンマ コーン ねぎ チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら さとう パンこ こむぎこ	553	22.3	成東小6年
					18.5	2.0	
4 (木)	とみや米のごはん 甘酢肉だんご(2個) メンマ和え キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく きぬあつあげ	メンマ きゅうり もやし しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	ごはん ごま さとう パンこ しよぶつゆ じゃがいも	567	21.9	松支5年
					18.7	2.3	
5 (金)	とみや米のごはん 春巻き 豚肉ときのこのコチュジャン炒め すりみだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ ねぎ たら もやし はくさい にんじん キャベツ	ごはん しよぶつゆ さとう ごま マロニー ごまあぶら こむぎこ	627	23.8	松支5年
					22.0	2.0	
8 (月)	とみや米のごはん 和風ポロネーゼ ブロッコリーのおかか和え みそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かつおぶし とりにく	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん しめじ ブロッコリー にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ	ごはん しよぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	559	28.1	あけ小6年
					14.0	2.2	
9 (火)	横割り丸パン 白身魚フライ パックタルタルソース チキンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき とりにく ベーコン ひよこまめ	キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン しよぶつゆ ドレッシング オリーブオイル じゃがいも パンこ マカロニ こむぎこ タルタルソース	610	25.3	あけ小
					25.5	3.0	
10 (水)	スタミナ丼 (とみや米のごはん スタミナ丼の具) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もも みかん バイン レモン にんにく しょうが たまねぎ たけのこ エリンギ キムチ にんじん たら こんにゃく	ごはん ゼリー さとう しよぶつゆ ごま	618	23.5	松支5年
					18.7	1.6	
11 (木)	とみや米のごはん ピンクサーモンの塩焼き 厚揚げのみそ炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう ます ぶたにく とうふ レンズまめ きぬあつあげ あぶらあげ	ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん しよぶつゆ じゃがいも かたくりこ ごまあぶら さとう	565	27.0	東向小4年
					17.3	2.4	
12 (金)	とみや米のごはん ハンバーグおろしソース 茎わかめの五目炒め 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ くわかめ とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ しよぶつゆ じゃがいも あげふ	593	23.6	丘小・成東小 明小4年・松支 日小2~5年 特支
					17.7	2.4	
15 (月)	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) 三陸産わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パプリカ スズキーニ りんご きゅうり キャベツ コーン	ごはん むぎ しよぶつゆ じゃがいも	630	23.9	松支5年
					18.9	2.3	
16 (火)	食パン 県産いちごのジャム メンチカツ 県産野菜のラタトゥイユ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ スズキーニ パプリカ かぼちゃ トマト セロリー にんじん だいこん キャベツ	パン しよぶつゆ さとう マカロニ いちごジャム パンこ こむぎこ オリーブオイル	649	26.9	松支5年
					26.4	2.9	
17 (水)	とみや米のごはん さめのパンバンジーソースがけ チンジャオロースー 中華たまごスープ	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく とうふ たまご	しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ きくらげ もやし チンゲンサイ	ごはん しよぶつゆ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ マロニー	610	29.4	松支5年
					21.2	2.2	
18 (木)	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め ごま和え 県産油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ スリムねぎ はくさい ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	ごはん しよぶつゆ さとう マロニー ごま じゃがいも	609	26.1	松支5年
					19.9	2.2	
19 (金)	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあんかけ 県産大豆の五目豆 まいたけとわかめのすまし汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく こんぶ だいず なた とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん まいたけ こんにゃく	ごはん しよぶつゆ さとう かたくりこ マロニー	567	25.3	富小6年 松支5年
					16.8	2.3	
22 (月)	とみや米のごはん 豚肉のねぎ塩だれかけ チョレギサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	563	24.0	松支5年
					19.7	2.3	
23 (火)	背割りソフトパン ロングウインナーハニーマスタードソース トマトソースペンネ 白菜のクリームスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん はくさい パセリ	パン マヨネーズ はちみつ じゃがいも オリーブオイル なまクリーム マカロニ	695	27.2	丘小5年
					30.6	2.8	
24 (水)	とみや米のごはん さばのカレー揚げ すき昆布のそぼろ炒め 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば とりにく すきこんぶ ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	ごはん かたくりこ ごまあぶら しよぶつゆ さとう こめこ	588	26.1	成東小4年 明小2.3年
					21.3	2.0	
25 (木)	とみや米のごはん テジプルコギ ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ ピーマン たら だいこん にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ ほししいたけ	ごはん しよぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま トック	604	25.9	東向小3年
					18.9	2.1	
26 (金)	とみや米のごはん 鶏の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 すいとん汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん しよぶつゆ じゃがいも さとう かたくりこ すいとん	608	29.3	富小 成東小2年
					17.2	2.2	
29 (月)	とみや米のごはん <世界味めぐり・チリ共和国> ポジョ・アルペハド セビーチェ	ぎゅうにゅう えび いか とりにく ひよこまめ	たまねぎ キャベツ パプリカ レモン トマト にんにく セロリー にんじん グリンピース	ごはん さとう オリーブオイル	575	27.0	松支5年
					15.6	2.3	
30 (火)	肉パン (横割り丸パン 肉まんの具) しらすとキャベツのパスタソテー トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす ウインナー たまご	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ パプリカ トマト パセリ	パン ごまあぶら かたくりこ オリーブオイル スパゲティ さとう	606	29.7	松支5年
					23.6	3.1	

※ 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ください。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。★ 牛乳は毎日つきます。

今月のもくひょう

よくかんで食べましょう。

6月4日から6月10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。

歯と口には、「食べる」・「話す」・「呼吸する」・「表情をつくる」など多くの働きがありますが、むし歯があると、うまく機能しなくなることがあります。

むし歯を放置すると、うまくかめないため食べ物をよく味わえなくなります。また、かみ合わせや顔の筋肉バランスが崩れて笑顔がなくなったり、歯をくいしばることができずに、ここぞといった場面で力が出ないこともあるでしょう。

日ごろから、歯磨きをしっかりと行い、よくかんで食べることを意識して、歯と口の健康を保ちましょう。生涯を通じて自分の歯で食事を楽しみたいですね。

### <世界味めぐり> 29日・チリ共和国

チリ共和国は、南アメリカの西側に細長く延びる国で、太平洋とアンデス山脈に挟まれた自然豊かな国です。海に面していることから、おいしい魚介料理がよく食べられています。

『セビーチェ』は、新鮮な魚介を玉ねぎなどの野菜と合わせて、レモンやライムの香りをきかせて作るさわやかな料理です。

『ポジョ・アルペハド』は、鶏肉とグリーンピースを玉ねぎやにんにく、スパイスとともに煮込んだ家庭料理です。ご飯と一緒に食べるのが定番です。29日もごはんにかけて食べましょう!

### <今月の地場産品(予定)>

- ・富谷市産...米
- ・宮城県産...牛乳 豚肉 わかめ パプリカ 舞茸 大豆 さめ豆腐 里いも キャベツ 米粉 スズキーニ 卵 ヨーグルト
- いちごジャム 油ふ きゅうり たら 白菜 しいたけ 麦 油揚げ
- パン(県産小麦約50%使用)

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	602	650
たんぱく質(g)	25.7	21.1~32.5
脂質(g)	20.6	14.4~21.6
塩分(g)	2.4	2未満

### <食育の日こんだて>

#### 『よくかめ』マークの日・「かみかみ献立」

「歯と口の健康週間」にちなんで、今月の給食の中で、特によくかんで食べてほしい献立を「かみかみ献立」として、『よくかめ』マークをつけました。次のうち、どれか1つでも意識して食べてくださいね。Let'sかみかみ!

- ① ひと口30回かんで食べる
- ② 飲み込もうと思ってから、あと10回かむ
- ③ 食べ物の形がなくなるまでかむ
- ④ 飲み物で流し込まずによくかむ

