

6月 予定献立表

日	曜	献立名	144kcal	たんぱく質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
			脂質g	塩分g	1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
2	月	 のイラストはよく噛んで食べてほしい献立です。 地区中総体 予備日 振替休業日									
3	火										
4	水	とみや米のごはん 県産豚肉とキャベツのメンチカツ(クラス用ソース) さきいかのカミカミサラダ うずらの卵のすまし汁  <食育の日献立>	752	27.8	豚肉 さきいか なんと うずらの卵 豆腐	牛乳	人参 糸みつば	大根 ごぼう きゅうり もやし 干ししいたけ たけのこ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 ごま油 ごま	富中・二中 成中
5	木	とみや米の麦ごはん セルフチャーハンの具 塩昆布和え キムチスープ	770	43.7	豚肉 えび 大豆 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり にんにく もやし 白菜 キムチ ねぎ	ご飯 麦	米油 ごま油 ごま	二中・成中
6	金	とみや米のごはん さばの磯辺焼き ごぼうのサラダ 油麩のみそ汁   ほねにきをつけましょう	756	30.3	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	人参	きゅうり ごぼう ねぎ	ご飯 じゃがいも 油麩	ドレッシング	
9	月	とみや米のごはん かつおの南蛮漬け 五日ビーフン みそスープ   ほねにきをつけましょう	808	32.8	かつお えび 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	レモン 玉ねぎ キャベツ にんにく 白菜 コーン ねぎ 生姜	ご飯 片栗粉 砂糖 ビーフン	米油 ごま油	東向中
10	火	ミルクパン ポークビーンズ 青のりポテト キャベツとえのきたけのスープ	869	39.9	豚肉 大豆 ウインナー ベーコン	牛乳 青のり	人参	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも	米油 バター	日中
11	水	中華飯(とみや米のごはん 中華飯の具) カラフルゼリーのフルーツポンチ	763	30.1	豚肉 えび いか ほたて貝ひも うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん パイン レモン 生姜 干ししいたけ たけのこ もやし 白菜	ご飯 ゼリー 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
12	木	とみや米のごはん しらす入りたまご焼き すき昆布のそぼろ炒め 豚汁 	727	31.3	しらす 卵 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆富 みそ	牛乳 すき昆布	人参	枝豆 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	東向中
13	金	とみや米のごはん ミヤクミヤクの味付けのり 大玉たこ焼き(3個) 豚肉とキャベツのみそ炒め 季節外れの白みそぞうに <行事献立>	829	30.1	豚肉 みそ 豆腐 卵 たこ	牛乳 のり	人参 ビーマン ほうれん草	にんにく キャベツ たけのこ 大根	ご飯 砂糖 里芋 白玉もち 小麦粉	米油 ごま油	
16	月	とみや米のごはん 宮城県産モウカザメのオーロラソースがけ 油麩入り鶏じゃが 宮城県産わかめのみそ汁	785	34.0	さめ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 舞茸 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 油麩 片栗粉	米油	二中
17	火	米粉仙台みそパン 鶏肉と豆のトマト煮 蔵王産里芋コロッケ(クラス用ソース) 白花豆のポタージュ	894	40.9	鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン 白花豆 みそ	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	パン 里芋 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉	米油 オリーブオイル バター 生クリーム	
18	水	油麩丼(とみや米のごはん 油麩丼の具) おくずかけ 宮城県産ヨーグルト	764	27.3	高野豆腐 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ なす グリンピース	ご飯 麩 砂糖 じゃがいも 温麺 片栗粉 油麩	米油	
19	木	とみや米のごはん さんまの甘露煮 かみかみ茎わかめの炒り煮 生姜入りたまごスープ 	753	30.2	さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	成中
20	金	宮城の恵みカレーライス (とみや米のごはん 宮城の恵みカレー) 三陸産海そうのサラダ	819	30.3	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 ふのり チーズ	人参 パプリカ かぼちゃ トマト	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ズッキーニ りんご	ご飯 じゃがいも	ドレッシング 米油	西成田
23	月	とみや米のごはん 鶏肉のごまだれかけ きゅうりとたくあんの和え物 けんちん汁 	788	33.0	鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	生姜 きゅうり たくあん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋	米油 ごま ごま油	日中
24	火	食パン 宮城県産いちごジャム オムレツのクリームソースがけ キャベツとコーンのサラダ 富谷産トマトのミネストローネ	862	35.0	卵 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー 玉ねぎ いちご	パン じゃがいも マカロニ ジャム	生クリーム ドレッシング オリーブオイル	
25	水	とみや米のごはん 春巻き チンジャオロース 豆腐とたまごのスープ	809	31.5	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ビーマン パプリカ チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 干ししいたけ 舞茸 キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	東向中2年
26	木	とみや米のごはん 鶏肉のから揚げ(3個) りっちゃんサラダ いもだんご汁	764	29.1	鶏肉 ハム かつお節 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 大根 しめじ ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 いも団子 小麦粉 片栗粉	米油	東向中2年 日中2年 西成田
27	金	とみや米のごはん いわし三平煮 切り干し大根のピリ辛炒め 米粉ワントン汁 	753	32.3	いわし 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にら 人参	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 大根 ごぼう 干ししいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 米粉ワントン	ごま油	日中2年
30	月	とみや米のごはん つくねのおろしソースがけ 宮城県産大豆とひじきの煮物 にらたま汁	766	33.5	鶏肉 大豆 油揚げ なんと 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 にら さやいんげん	大根 干ししいたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉	米油	

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	791	830
たんぱく質(g)	32.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.2	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

今月の目標 よくかんで食べましょう。

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～6月10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。
私たちは丈夫な歯があるおかげで、食べ物をおいしく食べることができています。また、よくかんで食べることで、食べ物の栄養が吸収されやすくなっています。虫歯になったり虫歯をそのままにしてしまつて、しっかりかめなくなると、おいしく食べられないだけでなく、栄養の吸収やおなかの調子も悪くなりやすくなります。日ごろから、よくかんで食べることを意識したり、うがい・歯磨きをしっかりとて、歯と口の健康を保ちましょう。



《食育の日こんだて》 4日・・「カミカミ献立」

「虫歯予防デー」にちなんで、4日の給食は「カミカミ献立」にしました。特に、副菜の「さきいかのカミカミサラダ」は、よく噛んでほしい献立です。みんなで意識してよくかんでみましょう!

- 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よくかむ
 - ④飲み物で流し込まずによくかむ
- どれか1つを意識して食べてみてくださいね。



《13日:大阪万博にちなんだ給食》 大阪名物たこ焼き、大阪の郷土料理「白みそ雑煮」、そして万博のキャラクターミヤクミヤクがパッケージの味付けのりです。白みそ雑煮は、大阪の郷土料理です。大阪以外でも関西地方で広く食べられています。宮城の雑煮と違って、白みそ雑煮に入れるおもち丸い形、味付けは白みそです。宮城の赤みそは塩からい味ですが、白みそは甘い味がするんですよ。また、大阪万博は、SDGs達成への貢献を目指して開催されています。大阪万博のことも、ぜひ調べてみてくださいね。

《今月の地場産品(予定)》 ・富谷市産…米 トマト

・宮城県産…牛乳 豚肉 わかめ パプリカ 舞茸 大豆 さめ 豆腐 里芋 キャベツ 米粉 きゅうり なす 白菜 ズッキーニ 卵 ヨーグルト いちごジャム 油麩 パン(県産小麦約50%使用)