6月分 学校給食献立表

		献立名	使用する食品名							栄養価 エネルギー
E I	曜		(赤) おもに体をつおもにたんぱく質魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質	おもにカロテン	か調子を整えるもとになる おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネル おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	ンギーのもとになる おもに脂質 油脂	調味料他	(kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校
		コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			601
	L	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ		粒マスタード 酒 しょうゆ こしょう	601 2.2
2	月	大麦ぷちぷちサラダ			人参	キャベツ きゅうり	大麦	イタリアンドレッシング 		
		ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト	コーン グリーンピース キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖		スープストック コンソメ こしょう	773
		キャラメルクリーム	為內 八豆		八多 141	イヤベン 玉ねさ とログ	キャラメルクリーム		X- /X 1// 1// 2// 2021	3.0
		ご飯					*			405
	-	牛乳		牛乳						635 1.8
3		さばの塩焼き	さば						塩	
	L	さつまいもサラダ	ハム		人参	コーン きゅうり	さつまいも	シーザードレッシング		783
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げみそ		人参 ほうれん草	大根 こんにゃく	米 砂糖	油	和風だし	2.0
		鶏肉ととうもろこしの混ぜご飯 (ご飯・混ぜごはんの具)	鶏肉 油揚げ		人参	コーン しいたけ	木 好稲	Ж	しょうゆ みりん 塩 和風だし	694
		牛乳		 牛乳						1.9
4 7	水	つくねのおろしだれ梅風味	鶏肉	ひじき	人参 しそ	玉ねぎ 大根 梅	パン粉 砂糖	おろしドレッシング	みりん 酒 しょうゆ	005
							小麦粉 でんぷん		塩 こしょう	887 2.3
		新じゃがのみそ汁	生揚げ みそ		人参	玉ねぎ 大根 ねぎ	じゃがいも		和風だし	2.5
		★日本の味めぐり(宮城県)					N/A			650
	L	ご飯 牛乳		牛乳			*			1.5
5 2	\mathbf{x}	ーれ 笹かまぼこの磯辺揚げ	かまぼこ	青のり			天ぷら粉	油		
	L	枝豆のサラダ	7 2 16 2	Н	人参	枝豆 もやし きゅうり	XV3**34%	畑 畑		815
		仙台麩入り肉じゃが	豚肉 生揚げ		人参 さやいんげん		仙台麩 じゃがいも 砂糖		しょうゆ	1.7
		★世界の料理 (タイ)	11							
		麦ご飯					米 大麦			635
		牛乳		牛乳						2.0
5 3		ガイヤーン	鶏肉		14 12	にんにく	はちみつ	N.L.	魚しょう オイスターソース こしょう	
		パットウンセン ゲーンチュートタオフー	豚肉		人参 にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	春雨 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖	油 ラード 油 ごま油	魚しょう しょうゆ オイスターソース 塩 鶏ガラスープ こしょう	818
		クーンテュートタオノー	鶏肉 大豆 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ	ハン材 (んふん 砂糖	フート 油 こま油	塩 病カラスーノ こじょう しょうゆ 中華だし スープストック	2.6
+		コッペパン					コッペパン		0279 4470 X 7X177	
				牛乳						605
	•	ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく	でんぷん 砂糖	ラード	塩 香辛料 しょうゆ	2.6
7 .	月					しょうが しめじ			ケチャップ ソース	
		ポパイソテー	ベーコン		ほうれん草 人参	コーン		油	スープストック 塩 こしょう	767
		野菜と豆のスープ	ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ 青えんどう			コンソメ スープストック こしょう	3.4
+		ブルーベリージャム ご飯					ブルーベリージャム 米			
	L	- 映 牛乳		牛乳			*			609
			きす 大豆	1 35			パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ショートニング	塩 ソース	1.9
0							砂糖 コーンフラワー			
		焼きそば風切干大根	豚肉	青のり	人参	切干大根 キャベツ もやし		油	ソース 中華だし	765
									オイスターソース	2.3
		冬瓜スープ	鶏肉 豆腐			冬瓜 ねぎ しいたけ しょうが		ごま油	中華だし スープストック しょうゆ こしょう	
		豆乳担々ラーメン (ソフト中華麺・スープ)	豚肉 なると みそ 豆乳		小松菜 人参	もやし ねぎ しいたけ	中華麺 でんぷん	ごま	鶏ガラスープ 中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう	607
		牛乳	ので立む	牛乳					立版酉 こしょり	687 2.8
1 :		<u></u>	豚肉 大豆	1 35		 玉ねぎ たけのこ しょうが		 ラード ごま油 牛脂	しょうゆ 塩 オイスターソース	
						にんにく しいたけ	でんぷん パン粉		酒 香辛料	617
	ŀ	小松菜と厚揚げの中華炒め	豚肉 生揚げ		小松菜 人参	玉ねぎ	でんぷん		オイスターソース しょうゆ	816 3.4
\perp									みりん 豆板醤	J.+
		★久保台小学校リクエスト献立	II							4-5
	L	ご飯 牛乳		牛乳			*			658 1.7
2		千孔 鶏肉のからあげ	 鶏肉	十孔		しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	1.7
<u> </u>		コーンサラダ	ראן העצ			きゅうり キャベツ コーン	(700370	コーンドレッシング	06 / 'Y /E	
		かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 和風だし	837
		ミルメーク(ココア)					ミルメーク(ココア)			2.1
		★かみかみ献立								669
	L		ツナ 大豆 鶏レバー		小松菜 人参 トマト	玉ねぎ	米 大麦 カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	2.4
ර (牛乳 福神清け		牛乳		治学学				
		福神漬け フルーツ白玉				福神漬け みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	りんごゼリー 白玉団子			870 3.1
		はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						610
6		フェイジョアーダ	豚肉 ウインナー		人参 トマト	青えんどう 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 赤いんげん	油	ケチャップ ソース	2.8
١			ひよこ豆				米粉ハヤシルー 砂糖		コンソメ チリパウダー	812
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		3.8
		ラビオリスープ	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 でんぷん		塩 香辛料 スープストック コンソメ こしょう	
		★いばっぺごはん ご飯 生乳		4.51			<u>olo</u>			633
	ŀ	ご飯 牛乳 米粉県産ビーフシチュー	牛肉	牛乳	赤ピーマン トマト	ごぼう ねぎ しめじ	*************************************		スープストック 赤ワイン こしょう	1.5
	火	小切が圧し ノノノユー	十四		ルトーイン レイレ	れんこん にんにく	さつまいも 米粉ハヤシルー		ス ノスロノノ かパコノ こしょり	_
7	/		==	1	•	14/5-16 16/6/6	-1-1W 1 7 /V	1	1	814
7		ほうれん草のチキンサラダ	鶏肉		ほうれん草 赤ピーマン	もやし きゅうり		玉ねぎドレッシング		1.8

		きつねうどん(ソフト麺・汁)	鶏肉 なると 油揚げ		/ 坐 にこり/ 賞	玉ねぎ ねぎ しいたけ	うどん		しょうゆ みりん 和風だし	697
	水 .	生 到	病内 なると 油物口	牛乳	人参 ほうれん草	五位と 位と しいたり) C K		しょうゆ みりん 和風にし	2.5
18		さつまいもパイ	gp	770			さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油	塩	806
		五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参			ごま油 ごま	しょうゆ みりん	3.2
		ご飯					*			400
		牛乳		牛乳			1			603
19	木	鶏肉の西京焼き	鶏肉						西京漬けの素	2.0
		ひじきの五目煮	大豆 豚肉	ひじき	人参 ピーマン	しめじ しいたけ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒	778
		いわしのつみれ汁	いわし みそ		人参	しょうが 大根 こんにゃく ねぎ	でんぷん 砂糖		塩 和風だし	2.5
		ご飯					*			<i>(</i>) 0
		牛乳		牛乳						612
20		甘酢肉団子	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 香辛料 酢 ケチャップ	2.0
		豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ		人参 ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん 豆板醤	772
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン			しょうゆ 中華だし スープストック	2.4
		キーマカレー (ナン)	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参 トマト	しょうが 玉ねぎ	ナン じゃがいも カレールー	油	ソース カレー粉 ガラムマサラ	(
		牛乳		牛乳						648
23	月	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ コーン にんにく		油	スープストック 塩 こしょう	2.2
		米粉グラタン	豆乳 おから		人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン	じゃがいも	ショートニング 油	塩 香辛料	847
							米粉 砂糖			2.9
		★長山中学校リクエスト献立								
		ご飯					米			642
		牛乳		牛乳						2.1
24	火	豚キムチ	豚肉		人参 小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根	砂糖		しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	200
		キムチスープ	豚肉 豆腐		にら 人参	玉ねぎ 白菜キムチ もやし		ごま油	甜麺醤 スープストック しょうゆ 中華だし	822
		ミルメーク(ココア)					ミルメーク(ココア)			2.6
		★スタミナアップ献立								
		ご飯					米			647
		牛乳		牛乳						2.1
۱	ىا_	カレー春巻き	大豆 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ショートニング	チャツネ コンソメ カレー粉	
25	水						コーンフラワー でんぷん		塩 香辛料 酒	
		ほうれん草のナムル			ほうれん草 人参	もやし		韓国ナムルドレッシング		804
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉		人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ	2.3
			大豆 みそ			ねぎ しょうが にんにく				
		★おいしお献立	立						624	
		ご飯					*			624 1.8
26	不	牛乳		牛乳						1.0
_0		肉みそそぼろ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			れんこん ねぎ しょうが	砂糖		しょうゆ 豆板醤 中華だし 酒	807
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン きゅうり		ごまドレッシング		2.2
		豚しょうがスープ	豚肉 豆腐		小松菜 人参	玉ねぎ きくらげ しょうが		ごま油	中華だし スープストック しょうゆ こしょう	
		★八原小学校リクエスト献立								654
		ご飯					*			1.4
27	全	牛乳		牛乳						
_ ′		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	848
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし	1.7
		ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー			1 • /
		コッペパン					コッペパン			629
30		牛乳		牛乳						2.6
	月	フランクフルト	豚肉 大豆				でんぷん 砂糖	ラード	塩 香辛料 ケチャップ	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング		838
		かぼちゃポタージュ		牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	いんげん豆 小麦粉	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう	3.5



過速道はり





みなさんは普段からよくかんで食べていますか?
たべ物をよくかんで食べることは食べ過ぎを防ぐ、消
で、吸収を助ける、むし歯の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。

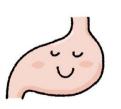
***く 家族でよくかむことを意識してみましょう。



でなくかむことの効果



よくかむと脳の中のまたが、ちゅうすうには、満腹中枢が刺激されて、た食べ過ぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増えのうないないがある。かっせいか 脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て たものの飲み込みや はずか・きゅうしゅうなすけます。



かむことによって出た だ液の働きで、むし歯を 予防します。









6月4日~10日は歯と口の健康週間

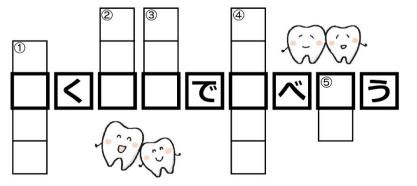
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても 大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。 気になるところはありませんか?この「週間をきっかけ にして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみて ください。





食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 大枠の中に言葉があらわれます。



①金曜日の次は? ②おなかの反対側。

③手で茂をむいて食べる巣物。 ④まさかりかついで熊にまたがる

④まさかりかついで熊にまたが がらも 力持ち。

⑤暗くなってきたよ。

【給食費の引き落とし日のお知らせ】

4月分の引き落としは、6月30日(月)です。よろしくお願いいたします。

