

学校給食
こんだてよてい表

6月は、食育月間(文科省・農林水産省)
4日～10日は、歯と口の健康週間
(厚生労働省、
日本歯科医師会)

3つのしょくひん群(グループ分け)

栄養価	あか			みどり		き				
	くめやす> エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		おもに 体の調子を整える (体をまもる) 食べもの		おもに 熱や力になる (エネルギーになる) 食 べもの				
小学校	650	21.6~ 33.9	830	26.9~ 41.5	1群	2群	3群	4群	5群	6群
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質	

おしらせ

※入荷の都合で献立
が変更になる場合
があります。
ご了承ください。

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	エネルギー	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質	給食のない 学校学年	おしらせ
1	月	ごはん	【青魚のDHAで記憶力をたかめよう!】 なめごとと豆腐のみそしる いわしのかばやし こまつなとたまごのあえもの	21.6~ 33.9	600	27.2	34.8	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
2	火	ごはん	【日本各地の料理をあじわおう! こんだて】 もずくスープ(沖縄県) おからとうとうにゅうのハンバーグ もやしとちくわのゴママヨあえ	25.8	596	25.8		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	中学校	もずくは、温かい海に育つ海 そうで、沖縄県産が育ちま す。低カロリーでミネラルや 水溶性食物繊維が多いので健 康食材といわれています。
3	水	にんじん ごはん	【ベータカロテンで免疫力をたかめよう!】 トマトとレタスのたまごスープ チキンナゲット ポテトヨネーズ	22.8	610	22.8		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	中学校	人参やトマトにはβ-カロテ ンが多く、体内でビタミンD に変換されます。ひよや粘膜 の健康維持と体の免疫力を高 めてくれる効果があります。
4	木	ちゅうか めん	【むしばよぼうDayこんだて】 マーボーラーメンスープ こんぶとだしとかにかまのサラダ ヨーグルト	29.6	630	29.6	876	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶴城小5年	厚生労働省は、6月4日～11 日を「歯と口の健康週間」と 定めています。むしば予防 デーは、その初日です。歯や 口の健康を意識しましょう。
5	金	ごはん	【日本各地の料理をあじわおう! こんだて】 こじる(群馬県) さばのごまじょうやき きりぼしだいこんのカレーいため	31.0	647	31.0	776	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶴城小5年 行仁小1~ 3年 三中1年	よくかむと唾液ができます。消 化を助けてくれます。口の中 には、一度にたくさん入れず に一口ずつ味わっていただき ましょう。
8	月	ごはん	おかかふりかけ きのここまつなのみそしる なまあげピザ ごぼうとこんにゃくのきんぴら	27.9	607	27.9	767	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	30歳	①「かみかみ名人の心術」 ①一口30回かんで食べる。 ②数えながらかんで食べる。 ③のどまでかんだらあと 10回かむ。 ④形がなくなるまでかむ。 ⑤食べものをのみ込んでから 次のものを口に入れる。 ⑥口に食べ物があるうちは、 水分で洗い込まない。 ⑦一口食べたら、はしをおく
9	火	ごはん	はるさめスープ さつまのミートソースグラタン グリーンサラダ	25.3	606	25.3		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	中学校	
10	水	あげ パン	やさいスープ プロッコリーとツナとチーズのサラダ かわちばんかん	22.3	615	22.3		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	中学校	かわちばんかんは、初年から 夏が旬の産物の実物です。別 名は、養生柑(みじょうかん) や豊南ゴールドともよば れます。
11	木	やきそば	【成長するぞ! カルシウムたっぷりこんだて】 ソースやきそば わかめスープ フルーツヨーグルトあえ	26.1	649	26.1		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶴城小6年 行仁小5年 中学校	①「はいげんについて」 ききまは、さばら ・ソースは、さばらへ ・デザートも、ソースわんへ はいしょくしていただきます!
12	金	ごはん	かきたまじる 畑のおにとかまカムあまみそがらめ だいこんとキャベツの三しよくづけ	27.4	596	27.4	869	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶴城小6年 行仁小4年 5年	よくかむと唾液ができます。消 化を助けてくれます。口の中 には、一度にたくさん入れず に一口ずつ味わっていただき ましょう。
15	月	ごはん	ガバオライスのく スチムドエッグ コンソメスープ ④のみ 黒糖大豆	29.1	599	29.1	749	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		地場 産物 活用 (じ ば さん ぶ つ か つ よ う 週 間)
16	火	ひじき ごはん	【6月生まれおいわいこんだて】 ちくわとまよしのスープ とりももにのマスタードやき キャベツとウィンナーのサラダ Fe強化あおりんごせりー	28.1	627	28.1	812	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		ひじきご飯の具には、 ひじき、人参、鶏肉、 こんにゃく、油揚げが 入ります。ミネラルた っぷりご飯です。
17	水	ごはん	【ツルツルのまずによくかめかめこんだて】 みそしる 福島県産ぶたももカツ だしすとるさめいりおひたし	28.0	624	28.0	731	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		よくかんで 食べられる ような食料 を入れました。
18	木	うどん	うどんスープ わかたけしのだ きりぼしだいこんとくんせいチキンのサラ ダ あじつけこざかな	32.3	617	32.3	794	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	行仁小6年	北会津の白虎食品さんが 加工している切り干 し大根を使用します。 ゆめ、しょうゆは会津 天産さんです。
19	金	ごはん	くるまふりかけ なめごとと豆腐のみそしる キャベツときゅうりのかおりづけ ④のみ ヒビチーズ	25.7	581	25.7	740	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	行仁小6年	市内新横町の(有)松葉 産さんが作る車軸と糸 こんにゃくを使用して 鶏片を作ります。
22	月	ごはん	わかめふりかけ ミネストローネ とうにゅうとこめこのポテトグラタン プロッコリーとソフトチキンのサラダ	22.7	603	22.7	766	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	二中 三中	大切な鉄分やカルシウム、食 物繊維が強化されたものを提 供予定です。
23	火	ごはん	キャベツとせんだいふのみそしる アジフライ もやしとハムのカレーあえ	26.9	613	26.9	743	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	二中 三中	アジは、春から夏の旬の青身 の魚です。体を作るたんぱく 質の他に、DHAやEPAが含 まれ健康効果も高いです。
24	水	しょく ぱん	いちごミックスジャム とうにゅうとこめこのシチュー りっちゃんサラダ オレシ	22.7	644	22.7	812	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶴城小4年	牛乳は、成長期の子どもたち には効率的にカルシウムをと ることができする食品です。 スポーツ後に飲むと、痛んだ筋 肉のケアにつながります。
25	木	スワ ティ	馬うまだいずみソース きょうごのかわのバリバリサラダ ヤクルト	27.0	658	27.0	859	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶴城小4年	きょうごの皮を細切りにして 油で揚げたものを、ひじ きや大豆も入ったサラダの上 にかかります。栄養素いっぱい で人気のサラダの一つです。
26	金	ごはん	【モーカサメについてしろう!】 キャベツとウィンナーのスープ 宮城県産モーカサメのコーンフレークや き シーザーサラダ	29.4	637	29.4	776	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	一中	モーカサメは、宮城県気仙沼 市産の白身魚です。身はと てもやわらかく淡泊な味で、 フライや揚げたては海風和 風どらやも食べられます。
29	月	ごはん	ちゅうかスープ パリッとはるまき はっほうさい	18.8	642	18.8	847	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		春巻きの名前の由来は、春の 新芽がでた野菜を具として作 られたことから名づけられた そうです。今では、コンビニ でも年中売っていますね。
30	火	ごはん	ポーカカレー あおじそいり福島県産とりつくね とうふのサラダ	27.7	680	27.7	800	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	三中	ビタミンCは、疲れている人 ほどきんごんとその効果あり ます。きゅうりやキャベツな どの野菜には、たくさん含ま れていますよ。

【6月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム364mg、食物繊維5.8g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム426mg、食物繊維7.8g、食塩相当量2.4g

* 感染症などの拡大防止のために、給食当番は、手洗いと消毒してから身支度をしましょう。髪の毛やつばが給食に入らないように気を付けましょう。