# ６月の予定献立表

令和６年度　大郷町学校給食センター

| 日 | 曜 | 主食 | 献立名 | 血や肉になる赤色の食品 | 体の調子整える緑色の食品 | 熱や力になる黄色の食品 | 給食が休みの学校・学年連絡等 | 栄養価 エネルギーKcal / たんぱく質g / 脂質g 小学校 | 栄養価 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | ごはん | 宮城県産パプリカと豚肉炒め<br>ポテトサラダ<br>小松菜のみそ汁 | 牛乳 豚肉<br>油揚げ ハム | **たまねぎ** パプリカ ピーマン<br>にんじん だいこん 小松菜<br>ねぎ きゅうり とうもろこし | **ごはん** 米油<br>じゃがいも マヨネーズ | 中学校 | 629<br>26.4<br>22.8 | |
| 4 | 火 | ごはん | 中華風ローストチキン<br>春雨の炒め物<br>まいたけ汁 | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 豆腐 | **たまねぎ** にんじん たけのこ<br>干ししいたけ チンゲンサイ<br>ごぼう だいこん まいたけ こねぎ | **ごはん** ごま ごま油<br>春雨 | 中学校 | 523<br>25.7<br>14.6 | |
| 5 | 水 | 米粉<br>コッペパン | 野菜かき揚げ<br>ごぼうサラダ<br>山菜うどん<br>カミカミメニュー | 牛乳 ツナ 豚肉<br>油揚げ | たまねぎ にんじん 春菊 ごぼう きゅうり<br>ねぎ 干ししいたけ わらび みずな<br>えのき 山うど なめこ たけのこ | **パン** 小麦粉<br>ドレッシング うどん | | 577<br>27.2<br>19.1 | 751<br>34.2<br>24.0 |
| 6 | 木 | ごはん | じゃがいものそぼろ煮<br>きゅうりの梅おかかあえ<br>わかめスープ | 牛乳 豚肉 かつお節<br>わかめ 豆腐 | **たまねぎ** にんじん えだ豆<br>きゅうり キャベツ もやし 梅<br>たけのこ えのき ねぎ | **ごはん** 米油<br>じゃがいも 三温糖 | | 561<br>23.8<br>17.2 | 717<br>29.2<br>19.7 |
| 7 | 金 | ごはん | ほっけのレモン焼き<br>昆布とごぼうの炒め煮<br>中華みそスープ | 牛乳 ほっけ<br>昆布 豚肉 | ごぼう 豆もやし にんじん<br>キャベツ もやし とうもろこし<br>ねぎ | **ごはん** 米油 上白糖 | | 555<br>27.9<br>19.2 | 707<br>34.0<br>22.2 |
| 10 | 月 | ごはん | 仙台あおば餃子（小2 中3）<br>ほうれんそうのナムル<br>豆腐のキムチスープ | 牛乳 豚肉<br>わかめ 豆腐 | ゆきな ほうれんそう にんじん<br>はくさい ねぎ にら | **ごはん** 餃子の皮<br>ごま ごま油 上白糖 | | 573<br>25.5<br>19.1 | 745<br>31.6<br>23.1 |
| 11 | 火 | ごはん | 宮城県産パプリカと豚肉炒め<br>ポテトサラダ<br>小松菜のみそ汁 | 牛乳 豚肉<br>油揚げ ハム | **たまねぎ** パプリカ ピーマン<br>にんじん だいこん 小松菜<br>ねぎ きゅうり とうもろこし | **ごはん** 米油<br>じゃがいも マヨネーズ | 小学校 | | 800<br>32.3<br>26.8 |
| 12 | 水 | 米粉<br>コッペパン | 宮城県産たこカツ ソース焼きそば<br>蔵王ヨーグルトフルーツ | 牛乳 たこ 豚肉<br>ヨーグルト | キャベツ もやし にんじん<br>パインアップル みかん | **パン** 大豆油 米油<br>焼きそば麺 | 小学校 | | 810<br>35.5<br>26.7 |
| 13 | 木 | ごはん | **大郷みそお豆の気持ち**キーマカレー<br>宮城県産パプリカとアスパラガスのサラダ<br>たまごスープ | 牛乳 大豆 豚肉<br>ベーコン 鶏卵 | **たまねぎ** えだ豆 トマト<br>パプリカ アスパラガス<br>カリフラワー にんじん キャベツ | **ごはん** 米油<br>ドレッシング | | 674<br>28.7<br>27.4 | 852<br>35.1<br>32.5 |
| 14 | 金 | ごはん<br>鮭ふりかけ | 油麩肉じゃが<br>**大郷産豆苗**とだいこんのツナサラダ<br>たらとチンゲンサイのスープ | 牛乳 鮭 豚肉<br>ツナ たら 豆腐 | **たまねぎ** にんじん えだ豆<br>**豆苗** だいこん まいたけ<br>チンゲンサイ ねぎ | **ごはん** 米油 じゃがいも<br>油麩 三温糖 ドレッシング | | 572<br>27.4<br>14.1 | 725<br>32.7<br>15.7 |
| 17 | 月 | ごはん | 赤魚の竜田揚げ<br>きんぴらごぼう<br>もやしのみそ汁<br>6月は「食育月間」 | 牛乳 赤魚<br>豚肉 油揚げ | ごぼう にんじん えだ豆<br>もやし ねぎ | **ごはん** 大豆油 でん粉<br>米油 ごま ごま油<br>上白糖 じゃがいも | | 597<br>25.8<br>18.9 | 760<br>31.3<br>21.9 |
| 18 | 火 | ごはん | 親子丼の具<br>海藻サラダ<br>豆腐の中華スープ | 牛乳 鶏卵 鶏肉<br>わかめ 昆布 とさかのり<br>豆腐 豚肉 | **たまねぎ** ねぎ きゅうり<br>キャベツ とうもろこし にんじん<br>たけのこ 干ししいたけ こねぎ | **ごはん** 米油 三温糖<br>ごま油 | | 573<br>29.8<br>19.9 | 725<br>36.3<br>23.0 |
| 19 | 水 | 小麦粉と米粉<br>の<br>パン | チキンハーブ焼き<br>スパゲティナポリタン<br>クラムチャウダー<br>「食」について考えてみよう！ | 牛乳 鶏肉 フランクフルト<br>あさり 生クリーム | **たまねぎ** にんじん<br>ピーマン トマト | **パン** 米油 スパゲティ<br>バター じゃがいも | | 578<br>26.0<br>19.9 | 688<br>31.1<br>23.2 |
| 20 | 木 | ごはん | マーボー豆腐<br>バンバンジーサラダ<br>さくらんぼゼリー | 牛乳 豆腐 豚肉<br>鶏肉 | ねぎ にんじん にら たけのこ<br>干ししいたけ キャベツ きゅうり | **ごはん** 米油 上白糖<br>ごま油 でん粉 春雨<br>ドレッシング ゼリー | | 603<br>25.6<br>16.6 | 756<br>31.1<br>19.1 |
| 21 | 金 | ごはん | ローストポークきのこソース<br>ブロッコリーサラダ<br>キャベツとフランクフルトのスープ | 牛乳 豚肉<br>フランクフルト | **たまねぎ** エリンギ まいたけ<br>トマト ブロッコリー きゅうり<br>とうもろこし にんじん キャベツ | **ごはん** 上白糖<br>ドレッシング じゃがいも | | 597<br>22.7<br>21.1 | 759<br>27.6<br>24.9 |
| 24 | 月 | ごはん | まぐろのオーロラソース<br>ほうれんそうのごまあえ<br>けんちん汁 | 牛乳 まぐろ<br>ハム 絹揚げ | ほうれんそう もやし<br>ごぼう にんじん だいこん | **ごはん** 大豆油 でん粉<br>三温糖 ごま ごま油<br>さといも | | 600<br>28.9<br>19.6 | 766<br>35.7<br>22.8 |
| 25 | 火 | ごはん | ホイコーロー<br>なめこスープ<br>フルーツ杏仁ミックス | 牛乳 豚肉<br>豆腐 鶏卵 | キャベツ にんじん ピーマン<br>ねぎ なめこ こねぎ<br>パインアップル みかん | **ごはん** でん粉<br>ごま油 ゼリー 杏仁豆腐 | | 614<br>28.3<br>19.5 | 782<br>34.4<br>22.6 |
| 26 | 水 | 食パン<br>ブルーベリー<br>ジャム | チキンナゲット（小2 中3）<br>ベンネクリームソテー<br>ミネストローネ | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>ベーコン 大豆 | **たまねぎ** こねぎ<br>トマト にんじん | **パン** バター ペンネ<br>米油 じゃがいも | | 634<br>24.0<br>27.4 | 795<br>29.7<br>33.6 |
| 27 | 木 | ごはん | いかの天ぷら<br>小松菜ともやしのおひたし<br>豚汁 | 牛乳 いか<br>豚肉 豆腐 | 小松菜 もやし ごぼう<br>にんじん だいこん ねぎ | **ごはん** 小麦粉 米油<br>上白糖 ごま じゃがいも | | 638<br>27.6<br>16.1 | 770<br>31.5<br>17.1 |
| 28 | 金 | ごはん | ハヤシライス<br>オムレツ<br>コールスロー | 牛乳 豚肉<br>鶏卵 | **たまねぎ** にんじん トマト<br>キャベツ とうもろこし | **ごはん** 米油 じゃがいも<br>ドレッシング | | 619<br>22.6<br>15.9 | 769<br>26.5<br>17.7 |

## 給食だより 6月

*給食がある日は牛乳がつきます*

*『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！*

今月の平均栄養量：

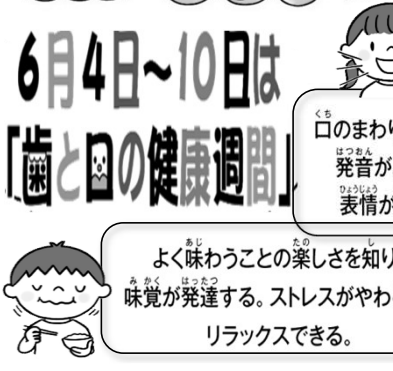
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 小学校 | 601Kcal | 26.5ｇ | 19.8ｇ | 2.0ｇ |
| 中学校 | 760Kcal | 32.2ｇ | 23.2ｇ | 2.5ｇ |

＊**太字**の食材は**大郷町産**、二重下線の食材は**宮城県産**です

＊学校行事，物資の都合により献立が変更になる場合もあります

＊各学校の給食の有無は，学校だより等でもご確認ください

### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。

だ液がよく出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。だ液中の免疫物質もはたらく。

よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、リラックスできる。

強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整う。

### よくかむとこんないいことがあるよ！

### 栄養をしっかりとって強い歯をつくろう！