

6月の予定献立表			使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
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	エネルギーKcal	たんぱく質g
2	月	ごはん	とりたまそぼろ 小松菜ともやしのおひたし 豆腐とだいこんのみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 大豆 豆腐	たまねぎ えだ豆 にんじん だいこん はくさい ねぎ 小松菜 もやし	ごはん 米油 上白糖	605	27.6
3	火	ごはん	豚肉とごぼうのしょうが炒め だいこんとツナのサラダ きのこのすまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 まぐろ水煮 なた	ごぼう 豆腐 だいこん えのきたけ まいたけ エリンギ こねぎ	ごはん 米油 上白糖 ドレッシング	515	30.0
4	水	コッペパン	春巻き きゅうりともやしの中華和え ソースやきそば	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ もやし きゅうり	パン 春巻きの皮 大豆油 米油 焼きそばめん ドレッシング	642	27.9
5	木	ごはん	中華風ローストチキン 春雨ソテー みそ野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	ごはん ごま ごま油 春雨	533	27.7
6	金	ごはん	ぶりのねぎみそだれ きゅうりの梅おかかあえ すいとん汁	牛乳 ぶり かつおぶし 鶏肉 油揚げ	ねぎ きゅうり キャベツ もやし うめ ごぼう だいこん にんじん はくさい	ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 小麦粉	666	25.1
9	月	ごはん	たらのチリソース パンパンジーサラダ 中華コンスープ	牛乳 たら 鶏肉 豆腐 鶏卵	ねぎ きゅうり もやし とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ごま油 春雨 ドレッシング	565	25.3
10	火	ごはん	マーボー豆腐 だいこんのナムル さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん くら だいこん 小松菜 もやし	ごはん 米油 ごま油 でん粉 上白糖 ごま ゼリー	572	21.9
11	水	ココア 米粉パン	ジャーマンポテト カラフルサラダ ミートボールスープ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豚肉	たまねぎ パプリカ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	パン バター じゃがいも ドレッシング 米油	523	25.4
12	木	ごはん	中華風ローストチキン 春雨ソテー みそ野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	ごはん ごま ごま油 春雨	712	20.5
13	金	ごはん	キーマカレー キャベツとベーコンのスープ カットパイナップル	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ トマト えだ豆 キャベツ にんじん パイナップル	ごはん 米油 じゃがいも	580	21.4
16	月	ごはん	宮城県産たこカツ（ソース） 大和町産行者菜のキムチ炒め 大郷産たまねぎのみそ汁	牛乳 たこ 豚肉 油揚げ	行者菜 たまねぎ 切干だいこん にんじん もやし	ごはん 大豆油 パン粉 ごま油 じゃがいも	582	23.3
17	火	ごはん	さばのみそ煮 大郷産豆腐と気仙沼産ツナのサラダ 宮城県産油麩汁	牛乳 さば まぐろ水煮 豚肉 豆腐	豆腐 もやし だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ	ごはん ドレッシング 米油 上白糖 油麩	581	23.1
18	水	大郷産パン 宮城県産 いちごジャム	和風バターしょうゆきのこスパゲティ 宮城県産豚肉と大豆のポークビーンズ 蔵王産みヨーグルトフルーツ	牛乳 フランクフルト 豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ まいたけ エリンギ こねぎ にんじん トマト パイナップル りんご みかん	パン いちごジャム バター スパゲティ 米油 上白糖	508	24.0
19	木	ごはん	宮城県産豚肉とパプリカの大郷産りんご入焼肉のたし炒め 宮城県産ほうれんそうのごまあえ 宮城県産豆腐と大郷産にらのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ 豆腐 エリンギ パプリカ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ にら	ごはん 米油 三温糖 ごま じゃがいも	534	25.0
20	金	ごはん 宮城県産 味付けのり	ささかまモロヘイヤ揚げ 大郷みそカレーうどん 気仙沼産ツナと宮城県産きゅうりのサラダ	牛乳 のり ささかま 豚肉 まぐろ水煮	モロヘイヤ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 ドレッシング うどん 米油	623	22.9
23	月	ごはん	ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	たまねぎ エリンギ まいたけ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ	ごはん 上白糖 ドレッシング でん粉	558	23.4
24	火	ごはん	鶏肉の中華ねぎソース キャベツのおかかあえ 肉だんご汁	牛乳 鶏肉 かつおぶし 豚肉	ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	ごはん 大豆油 でん粉 ごま油 上白糖	586	26.8
25	水	米粉パン	ペンネクリームソテー トマトとウインナーのスープ フルーツゼリーミックス	牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー	たまねぎ こねぎ にんじん トマト みかん パイナップル	パン バター ペンネ 米油 じゃがいも ゼリー	589	23.2
26	木	ごはん	ほっけのレモン焼き こんぶとごぼうの炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 ほっけ こんぶ 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん もやし ねぎ	ごはん ドレッシング 米油 上白糖 じゃがいも	554	27.7
27	金	ごはん	ハヤシライス チーズオムレツ くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏卵 鶏肉 くきわかめ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも ごま	603	21.0
30	月	ごはん	親子丼の具 きゅうりのごま酢あえ 豚汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 豚肉 豆腐	たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん	ごはん 三温糖 上白糖 ごま 米油 じゃがいも	564	26.0

給食がある日は牛乳がつかます
「はし」は給食がある日は忘れずにもってきてください!

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。

よくかむと
こんないいことがあるよ!

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。

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: 574Kcal 24.9g 18.5g 1.9g
中学校: 731Kcal 29.6g 20.7g 2.3g
◇ 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、学校により等でもご確認ください

栄養をしっかりとって強い歯をつくろう

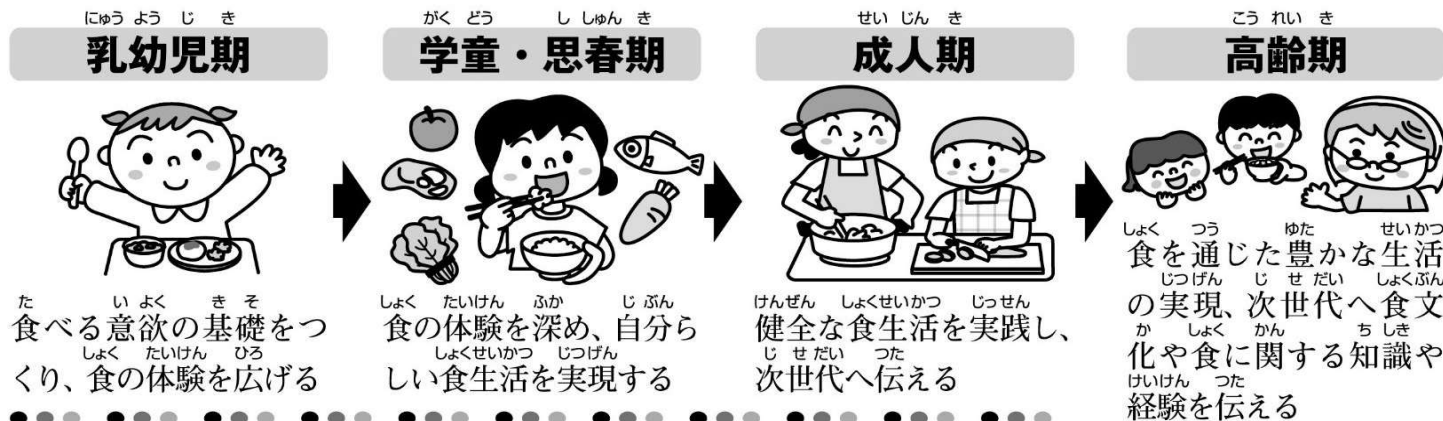


食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月には国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」



食育とは…（食育基本法・前文より）

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

学校での「食育」は…

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられています。学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められています。

