

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
◆◆◆ 太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です ◆◆◆									
1	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	中学校	548	24.8
2	火	ごはん	豚こまの油淋鶏風 さつまいもの黒ごまスナック 中華野菜スープ	牛乳 豚肉	ねぎ にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ	ごはん ごま油 三温糖 さつまいも でん粉 大豆油 ごま	中学校	585	21.4
3	水	米粉 コッペパン	ソース焼きそば くきわかめサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 くきわかめ ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン 米油 やきそばめん	中学校	676	30.3
4	木	ごはん	豚肉のみそ炒め マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 豚肉 絹揚げ ロースハム	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう だいこん	ごはん ごま油 三温糖 さつまいも マカロニ マヨネーズ	中学校	646	24.3
5	金	ごはん	あじフライ(パックソース) きゅうりの梅おかかあえ 油麩肉じゃが	牛乳 あじ かつお節 豚肉	きゅうり もやし うめ たまねぎ にんじん えだ豆	ごはん パン粉 大豆油 米油 じゃがいも 三温糖 油麩		573	736
8	月	ごはん	ぎょうぎ(小2コ 中3コ) もやしの中華和え マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	もやし ほうれんそう ねぎ にんじん 干しいたけ にはら	ごはん ぎょうぎの皮 上白糖 米油 ごま油 でん粉		613	785
9	火	ごはん	豚肉の甘辛揚げ だいこんサラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 まぐろ水煮 油揚げ	ごぼう だいこん きゅうり もやし 小松菜	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ごま ドレッシング じゃがいも		602	748
10	水	黒糖パン	チキンナゲット(小2コ 中3コ) キャロットサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 生クリーム	にんじん キャベツ 豆苗 たまねぎ とうもろこし	パン ドレッシング 米油 じゃがいも		580	716
11	木	ごはん	ハンバーグきのこソース 花野菜サラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	まいたけ エリンギ トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー 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		550	700
12	金	ごはん	赤魚の竜田揚げ 昆布とごぼうの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 昆布 豚肉 豆腐	ごぼう 豆もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 米油 上白糖 じゃがいも		586	755
15	月	ごはん	さばの味噌煮 大郷産小松菜とわかめのツナあえ 油麩汁	牛乳 さば わかめ まぐろ水煮 豚肉 豆腐	小松菜 もやし だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ	ごはん 米油 上白糖 油麩	大郷町産・宮城県産 地場産品週間	580	714
16	火	ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ 黒川郡産行者菜と豚肉のキムチ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ささかま 豚肉 豆腐 わかめ	モロヘイヤ 行者菜 切干し大根 たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油 じゃがいも		573	712
17	水	大郷産 モロヘイヤ 米粉パン	宮城県産豚肉と大豆の大郷産トマト煮 大郷産レタスのスープ 蔵王ヨーグルトフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	トマト たまねぎ パプリカ にんじん もやし たまねぎ レタス みかん パインアップル りんご	パン 米油 上白糖 じゃがいも		562	701
18	木	ごはん	宮城県産かつおのオーロラソース煮 宮城県産ほうれんそうのごまあえ 大郷産らうと宮城県産たまごのかきたま汁	牛乳 かつお ハム 鶏卵 豆腐 なた	トマト ほうれんそう もやし にんじん にはら えのきたけ	ごはん でん粉 大豆油 ごま油 ごま		562	721
19	金	ごはん	宮城県産大豆入り大郷みそカレー 大郷産レタスと豆苗のサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 大豆 豚肉 まぐろ水煮	たまねぎ にんじん レタス 豆苗 パプリカ	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング ゼリー		569	713
22	月	ごはん	鶏の天ぷら きゅうりともやしのごま酢あえ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 絹揚げ	きゅうり もやし にんじん だいこん 小松菜 ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 三温糖 ごま 上白糖 じゃがいも	565	728	
23	火	ごはん	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ わかめのすまし汁	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ なた わかめ	たまねぎ ごぼう パプリカ ピーマン きゅうり とうもろこし えのきたけ エリンギ ねぎ	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ はるさめ	627	808	
24	水	米粉 コッペパン	ロングウインナーケチャップソース ブロッコリーとキャベツのサラダ クラムチャウダー	牛乳 ウインナー あさり 生クリーム	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	パン 上白糖 ドレッシング バター じゃがいも	564	760	
25	木	ごはん	ぶりのねぎソース 小松菜のおかかあえ じゃがもち汁	牛乳 ぶり かつお節 油揚げ	ねぎ 小松菜 もやし ごぼう にんじん だいこん しめじ まいたけ	ごはん でん粉 大豆油 ごま油 三温糖 じゃがもち	581	724	
26	金	ごはん	中華風ローストチキン チンゲンサイと春雨のソテー なめこスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	チンゲンサイ たまねぎ にんじん 干しいたけ なめこ	ごはん ごま油 ごま はるさめ でん粉	554	702	
29	月	ごはん	たちうおフライ(ソース) みそきんぴら 肉だんご汁	牛乳 たちうお 豚肉 鶏肉	ごぼう にんじん えだ豆 だいこん もやし チンゲンサイ	ごはん パン粉 大豆油 米油 上白糖 ごま油 ごま	569	731	
30	火	ごはん	キーマカレー キャベツとベーコンのスープ フルーツゼリーミックス	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 みかん パインアップル	ごはん 米油 ゼリー じゃがいも	596	732	

6月は  
食育月間  
「食」について  
考えてみよう!  
\*裏面も  
見てください!

カスカミメニュー

◇行者菜◇  
(ぎょうじゃな)  
ギョウジャニンニク  
とニラからできた  
野菜。  
大和町の特産品!  
血液の流れを  
よくなる  
栄養が豊富!

赤豆の気持ち

6月4日~10日は  
「歯と目の健康週間」

よくかむと  
こんないいことがあるよ!

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。

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。

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: 589Kcal 24.8g 20.0g 2.1g  
中学校: 733Kcal 29.6g 23.0g 2.6g

◆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らう!



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」

<p>乳幼児期</p>	<p>学童・思春期</p>	<p>成人期</p>	<p>高齢期</p>
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>

## 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。

<p><b>食の重要性</b></p> <p>食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。</p>