



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンが付きます。 ★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ マークは「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある白です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。

### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう。</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう。</p>
------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------

6/1~6/5は「歯と口の健康週間」に合わせて「かみかみメニュー」と「カルシウムたっぷりメニュー」を多く取り入れています。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 春巻き まめまめサラダ ユッケジャンスープ	ごはん たれつき肉団子(2こ) れんこんの塩きんぴら 油ふのみそ汁	セルフホットドッグ (背割りパン・ウインナー) イタリアンサラダ スープスパゲティ	ごはん イカメンチカツ(ソース) 切干大根の炒り煮 豚汁 かみかみグミ	ごはん 酢豚 フルーツ杏仁 チンゲン菜のスープ
赤 ぎゅうにゅう だいず、ひよこまめ、ハム、チーズ、ぶたにく、たまご	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	赤 ぎゅうにゅう ウインナー、ベーコン	赤 ぎゅうにゅう いか、さつまあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム
緑 キャベツ、もやし、えだまめ、にんにく、しいたけ、にんじん、だいず、もやし、にら、ねぎ	緑 たまねぎ、にんにく、れんこん、ピーマン、にんじん、はくさい、ねぎ	緑 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、パプリカ、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	緑 きりほしだいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	緑 たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、レモン、みかん、もも、パインアップル、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ
黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう	黄 ごはん、あぶら、ごまあぶら、ごま、あぶらふ、じゃがいも	黄 パン、さとう、スパゲティ、バター	黄 ごはん、パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも、グミ	黄 ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ゼリー、はるさめ、ごまあぶら
エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.0 g 塩分 2.1 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 33.4 g 塩分 2.9 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.7 g 塩分 2.3 g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>振り替え休日</p>	わかめごはん いわしのみそ煮 うーめんサラダ かきたま汁	食パン メープルシロップ & マーガリン チキンナゲット(2こ) ブロッコリーサラダ メキシカントマトスープ	ごはん さんが焼き おろしポン酢ソース 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) 八宝菜 オレンジ
赤 ぎゅうにゅう わかめ、いわし、みそ、ハム、とうふ、たまご	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ツナ、ベーコン、しろいんげん、まめ	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ツナ、ベーコン、しろいんげん、まめ	赤 ぎゅうにゅう あじ、さつまあげ、あぶらあげ、とうふ、みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、いか、かまぼこ、うずらたまご
緑 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	緑 ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、にんにく、たまねぎ、トマト、セロリ、さやいんげん	緑 ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、にんにく、たまねぎ、トマト、セロリ、さやいんげん	緑 だいこん、レモン、ごぼう、れんこん、にんじん、しいたけ、ピーマン、はくさい、ねぎ	緑 キャベツ、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、オレンジ
黄 ごはん、うーめん、オリーブオイル、でんぷん	黄 パン、メープルシロップ、マーガリン、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル	黄 パン、メープルシロップ、マーガリン、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル	黄 ごはん、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら
エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 28.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 28.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.5 g 塩分 1.5 g

6/10はサッカーワールドカップ応援メニューです

# 6 がつよていこんだてひょう (小学校)

15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
地場産物活用週間									
ごはん ヤンニョムチキン だいこんサラダ コーンたまごスープ		ごはん おかかふりかけ 五目厚焼きたまご じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁		ミルクパン 蔵王里芋コロッケ 海そうサラダ 山菜なめこうどん		ごはん ぶた肉のスタミナ焼き パプリカ入りソテー 沢煮椀		ごはん かつおたつ揚げ すき昆布の炒り煮 さつま汁	
赤	ぎゅうにゅう とりにく、わかめ、ツナ、ベーコン、たまご	赤	ぎゅうにゅう かつおぶし、たまご、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	赤	ぎゅうにゅう くわかめ、わかめ、ちくわ、とりにく、あぶらあげ、なると	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく、ウインナー、とりにく、こおりどうふ	赤	ぎゅうにゅう、かつお、さつまあげ、こんぶ、だいず、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ
緑	にんにく、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな	緑	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、もやし、こまつな、ねぎ	緑	きゅうり、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、たけのこ、わらび、えのきたけ、なめこ、ねぎ	緑	たまねぎ、キャベツ、パプリカ、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	緑	にんじん、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ
黄	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	黄	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	黄	パン、さといも、パンこ、あぶら、うどん	黄	ごはん、バター	黄	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、さつまいも
エネルギー	669 kcal	エネルギー	601 kcal	エネルギー	625 kcal	エネルギー	590 kcal	エネルギー	628 kcal
たんぱく質	27.1 g	たんぱく質	25.8 g	たんぱく質	24.3 g	たんぱく質	26.3 g	たんぱく質	27.7 g
脂質	23.4 g	脂質	18.3 g	脂質	23.3 g	脂質	20.4 g	脂質	19.1 g
塩分	3.2 g	塩分	2.9 g	塩分	3.4 g	塩分	2.4 g	塩分	2.1 g
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
ごはん えびシュウマイ(2こ) 豆もやしのナムル ジャージャン豆腐		ごはん キャベツメンチカツ のり酢あえ (ソース) もやし汁 あじさいゼリー		ココアパン チーズオムレツ ペンネの ミートソースソテー ポトフ		ごはん さわらの西京焼き 炒りどり のっぺい汁		むぎ 麦ごはん とりそぼろ フルーツゼリーあえ 野菜チャンポンスープ	
赤	ぎゅうにゅう えび、たら、あつあげ、ぶたにく、だいたい	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、のり、みそ	赤	ぎゅうにゅう たまご、チーズ、ぶたにく、ウインナー	赤	ぎゅうにゅう さわら、みそ、とりにく、ぶたにく、かえび、かまぼこ	赤	ぎゅうにゅう とりにく、だいたい、ぶたにく、いか、えび、かまぼこ
緑	たまねぎ、だいずもやし、もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ	緑	キャベツ、はくさい、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、ねぎ	緑	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリー	緑	にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、さいやいんげん、だいこん、ねぎ、しいたけ	緑	しょうが、にんじん、しいたけ、グリーンピース、みかん、もも、パイン、アップル、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ
黄	ごはん、こむぎこ、ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	黄	ごはん、パンこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、ごま、ゼリー	黄	パン、ペンネマカロニ、オリーブオイル、さとう、じゃがいも	黄	ごはん、あぶら、さとう、さといも、でんぷん	黄	ごはん、おおむぎ、あぶら、さとう、ゼリー、ごまあぶら
エネルギー	625 kcal	エネルギー	642 kcal	エネルギー	598 kcal	エネルギー	586 kcal	エネルギー	607 kcal
たんぱく質	26.1 g	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	25.0 g	たんぱく質	28.5 g	たんぱく質	31.0 g
脂質	20.1 g	脂質	18.8 g	脂質	24.6 g	脂質	16.6 g	脂質	11.9 g
塩分	3.0 g	塩分	2.5 g	塩分	3.4 g	塩分	2.2 g	塩分	2.7 g
29日(月)		30日(火)		<div style="text-align: center;"> <p>じ ぼ さん ぶ かつ よ う じ ゅ う かん し ょ う み や ざ げ ん さん し ゅ ぐ い</p> <p><b>地場産物活用週間に使用する宮城県産の食材</b></p> <p>6/15(月) <b>ごはん</b> 牛乳 ヤンニョムチキン(とり肉) だいこんサラダ(きゅうり・わかめ) コーンたまごスープ(玉ねぎ・たまご)</p> <p>6/16(火) <b>ごはん</b> 牛乳 五目厚焼きたまご(たまご) じゃがいものそぼろ煮(ぶた肉・玉ねぎ) 小松菜のみそ汁(豆腐・油揚げ・小松菜・ねぎ)</p> <p>6/17(水) <b>ミルクパン</b>(小麦粉) 牛乳 蔵王里芋コロッケ(里芋) 海そうサラダ(わかめ・きゅうり) 山菜なめこうどん(なめこ・油揚げ・ねぎ)</p> <p>6/18(木) <b>ごはん</b> 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き(ぶた肉) パプリカ入りソテー(玉ねぎ・キャベツ・パプリカ) 沢煮椀(えのきたけ・ねぎ)</p> <p>6/19(金) <b>ごはん</b> 牛乳 かつおたつ揚げ(かつお) すき昆布の炒り煮(大豆) さつま汁(ぶた肉・豆腐・油揚げ・ねぎ)</p> </div>					
赤	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン、チーズ、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	赤	ぎゅうにゅう たまご、ツナ、とりにく、チーズ						
緑	たまねぎ、だいこん、しめじ、エリンギ、にんにく、パセリ、にんじん、はくさい、ねぎ	緑	ごぼう、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ						
黄	ごはん、バター、じゃがいも	黄	ごはん、おおむぎ、あぶら、じゃがいも						
エネルギー	615 kcal	エネルギー	690 kcal						
たんぱく質	24.9 g	たんぱく質	25.5 g						
脂質	19.3 g	脂質	23.9 g						
塩分	2.5 g	塩分	2.9 g						



年間を通して、米は白石産「ひとめぼれ」、牛乳は蔵王山ろく産生乳を山田乳業で加工したもの、パンの小麦粉は100%国産、うち50%は宮城県産です。