



- ★ 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「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。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)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4

## 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。



<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 たれ付き肉団子(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・ウィンナー) 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 牛乳 大豆、ひよこ豆、ハム、チーズ、ぶた肉、たまご	赤 牛乳 とり肉、ぶた肉、とうふ、みそ	赤 牛乳 ウィンナー、ベーコン	赤 牛乳 いか、さつま揚げ、ぶた肉、とうふ、みそ	赤 牛乳 ぶた肉、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、大豆もやし、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、小麦粉、油、砂糖	黄 ごはん、油、ごま油、ごま、油ふ、じゃがいも	黄 パン、砂糖、スパゲッティ、バター	黄 ごはん、パン粉、油、砂糖、じゃがいも、グミ	黄 ごはん、でんぷん、油、砂糖、ゼリー、はるさめ、ごま油
エネルギー 777 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.9 g 塩分 2.7 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 36.5 g 塩分 3.6 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.7 g 塩分 2.5 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 わかめ、いわし、みそ、ハム、とうふ、たまご	赤 牛乳 わかめ、いわし、みそ、ハム、とうふ、たまご	赤 牛乳 とり肉、ツナ、ベーコン、白いんげん豆	赤 牛乳 あじ、さつま揚げ、油揚げ、とうふ、みそ	赤 牛乳 ぶた肉、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 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、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 ごはん、うーめん、オリーブオイル、でんぷん	黄 パン、メープル風シロップ、マーガリン、油、じゃがいも、オリーブオイル	黄 ごはん、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	黄 ごはん、小麦粉、油、でんぷん、ごま油
エネルギー 782 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.6 g 塩分 3.9 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.6 g 塩分 3.9 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.2 g 塩分 3.7 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.1 g 塩分 3.6 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g



# 6月予定献立表(中学校)

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 かつおたつた揚げ すき昆布の炒り煮 さつまい	
赤	牛乳 とり肉,わかめ,ツナ,ベーコン,たまご	赤	牛乳 かつおぶし,たまご,ぶた肉,とうふ,油揚げ,みそ	赤	牛乳 きわかめ,わかめ,ちくわ,とり肉,油揚げ,なると	赤	牛乳 ぶた肉,ウインナー,とり肉,凍り豆腐	赤	牛乳,かつおさつま揚げ,こんぶ,大豆,ぶた肉,とうふ,油揚げ,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,油,砂糖,ごま油	黄	ごはん,油,じゃがいも,砂糖,でんぷん	黄	パン,さといも,パン粉,油,うどん	黄	ごはん,バター	黄	ごはん,でんぷん,油,砂糖,さつまいも
エネルギー	803 kcal	エネルギー	735 kcal	エネルギー	781 kcal	エネルギー	737 kcal	エネルギー	789 kcal
たんぱく質	30.2 g	たんぱく質	29.1 g	たんぱく質	29.2 g	たんぱく質	31.1 g	たんぱく質	32.8 g
脂質	24.9 g	脂質	19.1 g	脂質	28.5 g	脂質	23.3 g	脂質	21.7 g
塩分	3.4 g	塩分	3.5 g	塩分	4.4 g	塩分	2.7 g	塩分	2.6 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 パンネの 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		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	牛乳 えび,たら,厚揚げ,ぶた肉,大豆	赤	牛乳 ぶた肉,とり肉,のり,みそ	赤	牛乳 たまご,チーズ,ぶた肉,ウインナー	赤	牛乳 さわら,みそ,とり肉,ぶた肉,厚揚げ	赤	牛乳 とり肉,大豆,ぶた肉,いか,えび,かまぼこ
緑	たまねぎ,大豆,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,パイナップル,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ
黄	ごはん,小麦粉,ごま油,砂糖,でんぷん,ごま油	黄	ごはん,パン粉,油,砂糖,ごま油,じゃがいも,ごま,ゼリー	黄	パン,パンネマカロニ,オリーブオイル,砂糖,じゃがいも	黄	ごはん,油,砂糖,さといも,でんぷん	黄	ごはん,大麦,油,砂糖,ゼリー,ごま油
エネルギー	811 kcal	エネルギー	830 kcal	エネルギー	746 kcal	エネルギー	737 kcal	エネルギー	768 kcal
たんぱく質	32.1 g	たんぱく質	24.6 g	たんぱく質	30.0 g	たんぱく質	34.2 g	たんぱく質	36.5 g
脂質	24.1 g	脂質	23.3 g	脂質	29.7 g	脂質	18.9 g	脂質	12.9 g
塩分	3.7 g	塩分	3.2 g	塩分	4.2 g	塩分	2.7 g	塩分	3.0 g
29日(月)		30日(火)		<div style="text-align: center;"> <p>じ ぼさんぶつかつようしゅうかん しょう みやぎけんさん しゅくざい <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> <b>牛乳</b> <b>ヤンニョムチキン(とり肉)</b> <b>だいこんサラダ(きゅうり・わかめ)</b> <b>コーンたまごスープ(玉ねぎ・たまご)</b></p> <p>6/16(火) <b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>五目厚焼きたまご(たまご)</b> <b>じゃがいものそぼろ煮(ぶた肉・玉ねぎ)</b> <b>小松菜のみそ汁(豆腐・油揚げ・小松菜・ねぎ)</b></p> <p>6/17(水) <b>ミルクパン(小麦粉)</b> <b>牛乳</b> <b>蔵王里芋コロッケ(里芋)</b> <b>海そうサラダ(わかめ・きゅうり)</b> <b>山菜なめこうどん(なめこ・油揚げ・ねぎ)</b></p> <p>6/18(木) <b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ぶた肉のスタミナ焼き(ぶた肉)</b> <b>パプリカ入りソテー(玉ねぎ・キャベツ・パプリカ)</b> <b>沢煮椀(えのきたけ・ねぎ)</b></p> <p>6/19(金) <b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>かつおたつた揚げ(かつお)</b> <b>すき昆布の炒り煮(大豆)</b> <b>さつまい汁(ぶた肉・豆腐・油揚げ・ねぎ)</b></p> </div>					
ごはん 和風ハンバーグ ポテトリヨネーズ わかめのみそ汁		麦ごはん カップエッグ ごぼうサラダ チキンカレー							
赤	牛乳,とり肉,ぶた肉,ベーコン,チーズ,わかめ,とうふ,油揚げ,みそ	赤	牛乳 たまご,ツナ,とり肉,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,大麦,油,じゃがいも						
エネルギー	769 kcal	エネルギー	888 kcal						
たんぱく質	29.0 g	たんぱく質	30.8 g						
脂質	21.4 g	脂質	28.5 g						
塩分	3.3 g	塩分	3.8 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。