



# 6月分 よていこんだてひょう

小学校用

今月の給食目標

## 衛生に気をつけて食事をしよう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	
1	火			むぎごはん	おやこに わかめとかにかまのあえもの さわにわん パナナ	とりにく たまご わかめ かんてん かにかまほこ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ パナナ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ さとう ごま	635 28.1 17.6 2.0
2	水			ハニートースト	ミートボール(2こ) にんじんとツナのサラダ ポトフ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり セロリー だいこん キャベツ パセリ	パン マーガリン さとう はちみつ パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも	688 23.7 29.8 3.0
3	木		強い歯をつくろう給食	ごはん	サケのアーモンドフライ(ソース) こまつなおかかがらめ きりぼしだいこんのみそしる	サケ かつおぶし あぶらあげ みそ チーズ	こまつな にんじん キャベツ ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	こめ てんぷらこ パンこ アーモンド サラダあぶら じゃがいも	679 28.5 22.6 2.3
4	金		6月4日~10日は歯と口の健康週間です	ごはん	フルコギ パンパンジー わかめスープ	ぶたにく とりにく わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ はくさい いら にんにく きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう はるさめ ごま ドレッシング	620 28.2 19.2 2.1
7	月			ごはん	サバのなんばんづけ きんぴらごぼう なめこじる	サバ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ しょうが なめこ だいこん	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	685 25.9 25.1 1.9
8	火			(むぎごはん)	ミートボールカレー チョップサラダ メロン	とりにく ぶたにく スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ かぼちゃ パプリカ メロン	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クルトン アーモンド オリーブ油	659 19.1 19.6 2.1
9	水		村田町特産 そらまめが 登場!	バターロール パン	そらまめのグラタン フロッコリーのホタテふうみサラダ ジュリエヌスープ	とりにく だいず チーズ ホタテかまほこ ベーコン ベーコン	そらまめ たまねぎ しめじ フロッコリー コーン カリフラワー きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	パン バター マカロニ ベシャメルソース ドレッシング	661 28.6 27.1 2.8
10	木			ちゅうか おこわ	やきぎょうざ(2こ) キャベツのちゅうかあえ うずらたまごとうふのスープ	ぶたにく とりにく さつまあげ うずらたまご とうふ かんてん なた	にんじん まいわけ たけのこ しめじ えだまめ にんにく キャベツ いら きゅうり はくさい チンゲンサイ しいたけ しょうが	こめ もちこめ サラダあぶら さとう こむぎこ ごま	667 22.8 26.4 2.5
11	金			ごはん	なっとう パイナップル あげやさいのあまがらめ じゃがいものごもくに	なっとう ぶたにく	かぼちゃ ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ パイナップル	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	694 24.2 16.4 1.4
14	月			(ごはん)	ぶたどん ひじきサラダ みそけんちんじる	ぶたにく ひじき ハム とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	610 26.1 17.0 1.9
15	火	村田小 5年		チキン ライス	ようふうたまごやき ココロやさいのクリームスープ ゴールデンキウイ	とりにく たまご チーズ ハム ベーコン だいず スキムミルク	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しょうが トマト ほうれんそう キャベツ スナップエンドウ キウイフルーツ	こめ バター マヨネーズ さとう じゃがいも ベシャメルソース	699 27.1 23.8 2.2
16	水	村田小 5年 今月の魚は イワシ!	みやぎ すいさん 水産の日	むぎごはん	イワシのかばやき オレンジ だいこんとキャベツのわふうサラダ とりだんごじる	イワシ ハム とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり キャベツ だいこん コーン ねぎ しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ドレッシング	663 27.7 22.8 1.6
17	木		6月19日は「食育の日」	しよくパン フルベリーパ	ハニーマスタードチキン ほうれんそうとコーンのソテー ポークピーンズ	とりにく ワインナー ぶたにく だいず チーズ	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	パン ジャム こむぎこ サラダあぶら はちみつ さとう バター じゃがいも	686 32.3 21.3 2.7
18	金		食育の日 給食	ごはん	ぶたにくのバーベキューソースかけ わかめとささかまのあえもの かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく わかめ ささかまほこ とうふ たまご ヨーグルト	たまねぎ りんご にんにく しょうが こまつな にんじん きゅうり チンゲンサイ えのきたけ しいたけ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	681 28.2 21.4 2.2
21	月			おかか ごはん	にくいりたまごやき きりぼしだいこんのゴマネズサラダ もやしととうふのみそしる	かつおぶし たまご ぶたにく ツナ のり あぶらあげ とうふ みそ	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	こめ ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ	662 29.4 22.0 2.9
22	火			ごはん	しろみぎかなのチリソースかけ はるさめサラダ シャージャンとうふ	ホキ ハム ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ しいたけ いら	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら はるさめ	696 29.1 21.8 2.7
23	水			おからパン	ささかまのみそマヨネーズやき かみかみサラダ やきそば パナナ	おから ささかまほこ みそ いか ぶたにく あおのり	ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン パナナ	パン マヨネーズ さとう サラダあぶら ごま ちゅうかめん	679 29.4 24.0 4.3
24	木			むぎごはん	ドライカレー パイナップル あおのりポテト キャベツとたまごのスープ	ぶたにく とりにく だいず あおのり たまご ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ もやし パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ さとう じゃがいも オリーブ油 かたくりこ	697 27.5 19.3 1.9
25	金			ごはん	カツオのごまみそかけ グレープゼリー キャベツときゅうりのうめあえ とりにくこうすくすじる	カツオ みそ ちくわ とりにく とうふ	キャベツ きゅうり うめ しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ ぶどう	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま ゼリー	678 33.1 16.8 2.5
28	月			ごはん	アジフライ(ソース) じゃがいものそばろに あぶらのみそしる	アジ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ サラダあぶら じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	643 23.9 19.4 1.8
29	火			(むぎごはん)	ピビンバ(やきにく・ナムル) みそやさいスープ こだますいか	ぶたにく とりにく みそ	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん たまねぎ いら コーン メンマ しょうが にんにく すいか	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ごま	629 30.4 16.1 2.3
30	水			ココアパン	とりにくのレモンソースかけ イタリアンサラダ ゴールデンキウイ ABCマカロニスープ	とりにく チーズ	レモン えだまめ パプリカ コーン きゅうり フロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ セロリー キウイフルーツ	パン かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング マカロニ	664 26.9 24.8 3.1
月平均栄養価				エネルギー: 667kcal	たんぱく質: 27.3g	脂質: 21.5g	塩分: 2.4g		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある8日~11日と15日~18日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくろう!  
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!  
「かみかみメニュー」

★6月4日~10日は「歯と口の健康週間」  
3日の給食では「カルシウムたっぷりメニュー」「かみかみメニュー」を取り入れています。

★6月19日は「食育の日」  
18日の給食では「村田と宮城をもっとすきにしよう!」という願いを込めて、村田町と宮城県の食材をたくさん使った献立を実施します。太字が村田産、アンダーラインが宮城県産の食材です。