



6月分 よていこんだてひょう

幼稚園用

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 <small>あかいろ しょくひん</small> (からだをつくる)	緑色の食品 <small>みどりいろ しょくひん</small> (体の調子を整える)	黄色の食品 <small>きいろ しょくひん</small> (熱や力になる)	
1	水			せわりソフトパン	ケチャップウインナー(2ほん) ポテトサラダ やきそば	ウインナー ハム ぶたにく あおのり	コーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン	パン さとう じゃがいも マヨネーズ ちゅうかめん サラダあぶら	523 18.2 22.1 3.1
2	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) あつあげのそぼろに わかめのみそしる かくチーズ	サケ ぶたにく なまあげ わかめ チーズ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ねぎ しょうが	こめ てんぷらこ パンこ アーモンド サラダあぶら ぶ さとう かたくりこ じゃがいも	525 24.3 19.8 2.6
3	金	6月4日~10日は歯と口の健康週間です		ごはん	かにたまのあますあんかけ ホイコーロー ワタンスープ ヨーグルト	たまご かにかまぼこ ぶたにく ハム ヨーグルト みそ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ ビーマン にんにく しょうが もやし たまねぎ ほうれんそう しいたけ	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ワタタン	459 21.4 10.9 1.4
6	月			(むぎごはん)	あぶらぶどん ござかなアーモンド せんべいじる	ぶたにく たまご カタクチイワシ とりにく	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば こぼろ はくさい にんじん こんにゃく	こめ むぎ あぶらぶ さとう かたくりこ アーモンド ごま サラダあぶら せんべい	431 19.7 12.4 1.8
7	火			ごはん	ポークソテー だいこんサラダ もやしのみそしる オレンジ	ぶたにく ハム なまあげ みそ	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ コーン もやし にんじん えのきだけ ねぎ オレンジ レモン	こめ はるさめ さとう サラダあぶら じゃがいも	419 18.5 10.2 1.6
8	水	村田町特産 そらまめが登場!	そらまめ給食	わかめごはん	そらまめとえびのかきあげ きりほしだいこんのいりに にくだんごのすましじる	わかめ えび あぶらあげ とりにく とうふ なると	そらまめ たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ きりほしだいこん にんじん さやいんげん にんじん えのきだけ ねぎ オレンジ レモン	こめ ごま てんぷらこ サラダあぶら さとう	452 14.7 12.7 2.2
9	木			こめごはん いちごジャム	しるみざかなのマヨネーズやき かにかまのはなやさいサラダ ポークビーンズ	ホキ チーズ かにかまぼこ ぶたにく だいす	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん カリフラワー きゅうり グリンピース にんにく トマト	パン こめ じゃがいも パンこ ドレッシング マヨネーズ サラダあぶら さとう ジャム	434 23.5 15.9 2.4
10	金			ごはん	サバのみそに こまつなのおかかからめ にくじゃが	サバ かつおぶし ぶたにく みそ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	500 23.6 14.8 1.5
13	月			ごはん	アジフライ(ソース) いりとうふ こんさいじる	アジ ぶたにく とうふ たまご なると とりにく	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ にんにく だいこん ごぼろ しめじ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ パンこ じゃがいも こむぎこ	446 18.1 12.8 1.5
14	火			むぎごはん	ごもくそぼろ ピリからきゅうり だいこんのみそしる パナナ	たまご とりにく だいす あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ パセリ しいたけ しょうが きゅうり グリンピース だいこん ねぎ パナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	459 21.4 11.4 2.3
15	水	今月の魚はイワシ!	みやぎ水産の日	ごはん	イワシのかぼやき かいそうとちくわのサラダ いらととうふのすましじる	イワシ わかめ こんぶ つまた かんてん とうふ ちくわ	キャベツ きゅうり コーン いら ブロッコリー にんじん えのきだけ	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング かたくりこ	454 17.2 15.5 1.7
16	木			ミルクパン	フライドチキン カラフルサラダ パンキンポターージュ	とりにく たまご ハム スクムミルク チーズ だいす なまクリーム	にんじん パプリカ きゅうり パセリ ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ	パン こむぎこ パター サラダあぶら ドレッシング ベシヤメルソース	457 19.7 18.5 2.3
17	金	給食はありません							
20	月			むぎごはん	ひきにくとひよこまめのカレー にんじんとツナのサラダ メロン	ぶたにく ひよこまめ スクムミルク ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゅうり メロン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら マヨネーズ カレールウ	458 16.0 12.3 1.5
21	火			ごはん	サバのたつたあげ すきこんぶのにももの とりだんごじる	サバ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ たけのこ ごぼろ しめじ はくさい だいこん しょうが こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	483 19.9 18.3 1.6
22	水			ピザトースト	チキンサラダ コンソメスープ みかんゼリー	ハム ウインナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン セロリー ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン しめじ レモン みかん	パン サラダあぶら さとう オリブ油 こめマカロニ マカロニ ゼリー	422 19.1 16.4 2.4
23	木			ごはん	やきぎょうざ(1こ) ナムル マーボーとうふ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく とうふ	にんじん いら キャベツ ほうれんそう だいすもやし にんにく ねぎ たけのこ たいこん しいたけ しょうが キウイフルーツ	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ	451 18.3 13.6 1.6
24	金			カラフルピラフ	えびカツ ブロッコリー-サラダ ふわふわたまごスープ	えび ウインナー ハム ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん きゅうり ビーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ ほうれんそう パプリカ	こめ サラダあぶら パンこ こむぎこ パター	467 18.3 16.8 3.1
27	月			ごはん ふりかけ	とりにくのうめみそがけ やさしいおかに ひきなじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ のり みそ	うめ たけのこ にんじん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ こめこ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	417 18.4 9.6 1.9
28	火			(ごはん)	スタミナどん チーズポテト かきたまじる オレンジ	ぶたにく たまご とうふ チーズ ベーコン みそ	たまねぎ にんじん いら しめじ たけのこ にんにく しょうが パセリ チンゲンサイ えのきだけ オレンジ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも パター ごま かたくりこ	473 22.9 15.0 1.9
29	水			バターロールパン	ベーコンとほうれんそうのたまごやき ハムとコーンのサラダ ミネストローネ パイナップル	ベーコン チーズ たまご ハム ウインナー いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ セロリー トマト パセリ にんにく パイナップル	パン サラダあぶら さとう バター むぎ マヨネーズ ドレッシング オリブ油	447 17.1 18.2 2.1
30	木			ごはん	すぶた もやしのちゅうかあえ とうふのスープ	ぶたにく ハム かんてん ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ もやし きゅうり えのきだけ チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま	453 19.1 15.2 1.9
月平均栄養価				エネルギー: 459kcal	たんぱく質: 19.5g	脂質: 14.9g	塩分: 2.0g		

※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7日~10日と14日~17日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

★6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

2日の給食では「カルシウムたっぷりメニュー」と「かみかみメニュー」を取り入れています。

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」