

6 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



- ☆ 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。
 - ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
 - ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
 - ☆ 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。
- ☆魚には骨がついている場合があります。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子どもたちがゆたかな人間性をはぐくみ、生きる力を育てるためには、何よりも「食」が重要であるとした上で、食育を、「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」と位置づけています。



1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)
ごはん 春巻き 海藻サラダ みそワタンスープ	ツイストパン かき揚げ 春雨サラダ 五目うどん	ごはん チキンマスタード れんこん入りきんぴら のっぺい汁	麦ごはん ぶた井の具 フルーツ白玉 エビボールスープ
赤 ぎゅうにゅう わかめ ちくわ ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく なんと あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく なまあげ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく えび
緑 きゅうり ブロccoli にん にく しょうが はくさい にん じん もやし とうもろこし ねぎ	緑 もやし きゅうり にんじん しいたけ ねぎ はくさい ごぼう	緑 ごぼう れんこん にん じん だいこん ねぎ し いたけ	緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みかん もも パ インアップル チンゲンサイ ねぎ
黄 ごはん あぶら ワタん ご ま	黄 パン あぶら はるさめ うどん	黄 ごはん さとう ごまあぶら ご ま さとも でんぶん	黄 ごはん むぎ さとう あぶ ら しらたま ゼリー はるさ め
エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.2 g 塩分 2.4 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.4 g 塩分 2.4 g

7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)
ごはん さばのみそ煮 豆もやしの炒り煮 うーめん汁 果汁グミ	ごはん ししゃもフライ(1本) ツナあえ ポークカレー	食パン オムレツデミソース ごぼうサラダ ミネストローネ コーヒー牛乳の素	ごはん 焼肉 ひじき炒り煮 大根のみそ汁	ごはん えびシュウマイ(2個) かみかみサラダ マーボー豆腐
赤 ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ さつま あげ あぶらあげ なんと ずら	赤 ぎゅうにゅう ししゃも まぐろ ぶたにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう えび たら さきいか とう ふ ぶたにく だいず みそ
緑 だいずもやし にんじん しい たけ きぬさや ねぎ	緑 こまつな きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょう が	緑 マッシュルーム ごぼう きゅう り にんじん にんにく キャベツ たまねぎ トマト セロリー	緑 にんじん しいたけ えだま め だいこん はくさい ねぎ	緑 だいこん きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ いら しいたけ
黄 ごはん あぶら さとう うー めん	黄 ごはん あぶら ごま じゃ がいも	黄 パン さとう ごま ドレッシング じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん さとう ごま ごまあぶ ら でんぶん
エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.3 g 塩分 1.8 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.3 g 塩分 3.2 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.7 g 塩分 2.6 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.4 g 塩分 2.8 g

14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (水)	18 日 (金)
ごはん まぐろオーロラあえ フルーツゼリー コーン入り卵スープ	麦ごはん 納豆 ほうれん草のナムル 肉じゃが オレンジ	ミルクパン かぼちゃコロツケ ブロccoli-サラダ * コーンシチュー	ごはん さけの塩焼き れんこんのみそ炒め すいとん汁	ごはん 和風ハンバーグ まめまめサラダ ABC野菜スープ
赤 ぎゅうにゅう まぐろ ぶたレバー みそ ベーコン たまご	赤 ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく なまあ げ	赤 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	赤 ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ とり にく	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ロースハム チーズ ベーコ
緑 みかん もも こまつな たまねぎ にんじん とうも ろこし	緑 ほうれん草 ぜんまい だい ずもやし にんじん たまねぎ しいたけ オレンジ	緑 ブロccoli カリフラワー とうもろこし にんじん た まねぎ かぼちゃ	緑 れんこん ごぼう にんじ ん だいこん ねぎ	緑 だいこん じゃがいも えだまめ に んじん キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし
黄 ごはん あぶら さとう ゼ リー でんぶん ごまあぶら	黄 ごはん おおむぎ ドレッシン グ じゃがいも さとう あぶ ら	黄 パン あぶら じゃがいも パター パンこ	黄 ごはん あぶら さとう ご まあぶら ごま すいとん	黄 ごはん ドレッシング マカロ ニ ひよこまめ
エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 15.1 g 塩分 1.8 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.3 g 塩分 2.3 g

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん ハムカツ * 切干大根の炒り煮 なめこのみそ汁	ごはん さばのピリ辛焼き 中華サラダ 春雨スープ フローズンヨーグルト	コッペパン から揚げ(2個) コーンソテー しょうゆラーメン	ごはん ギョウザ(2個) 大根サラダ キムチスープ	わかめごはん 厚焼きたまご いりどり とん汁
赤 ぎゅうにゅう ロースハム さつまあげ とう ふ みそ	赤 ぎゅうにゅう さば わかめ かまぼこ ベーコン ヨーグルト	赤 ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ぶたにく なると	赤 ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ぶた にく とうふ みそ
緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ なめこ ねぎ だ いこん	緑 もやし きゅうり たまねぎ に んじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	緑 とうもろこし チンゲンサイ エ リンギ しめじ にんにく に んじん ねぎ もやし キャベ ツ	緑 だいこん きゅうり はくさい もやし ねぎ いら にんじん キムチ	緑 ごぼう にんじん しいたけ れんこん たけのこ だいこん ねぎ ごぼう
黄 ごはん あぶら さとう じゃ がいも	黄 ごはん ごま はるさめ ご まあぶら	黄 パン あぶら バター ラーメン ごまあぶら	黄 ごはん あぶら マロニー	黄 ごはん あぶら さとう じゃが いも
エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.6 g 塩分 3.4 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 27.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.8 g 塩分 3.9 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.8 g 塩分 1.9 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.2 g 塩分 3.4 g

28日(月)	29日(月)	30日(月)
ごはん 肉だんご(2個) ポテトリヨネーズ 洋風かきたまスープ	麦ごはん とり肉のレモン煮 おひたし わかめのみそ汁	黒角食パン きびなごフライ(2個) バンバンジーサラダ スープスパゲティ メープルジャム
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ たまご	赤 ぎゅうにゅう とりにく かつお わかめ とう ふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう きびなご とりにく ベーコン えび
緑 たまねぎ にんにく パセリ にんじん チンゲンサイ	緑 ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	緑 もやし キャベツ きゅうり に んじん たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ
黄 ごはん じゃがいも バター じゃがいも でんぷん	黄 ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	黄 パン メープルジャム あぶら ドレッシング スパゲッティ バター
エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.6 g 塩分 2.6 g

6/4~6/10
はくち けん こうしゅうかん
歯と口の健康週間



はくち びょうき びせ しょくせい かつ
100回の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる
おやつは時間と量を決めて食べる



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。
だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく
栄養バランスの良い食事を心がける



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。
規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

6月給食だより

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生しています。夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒の主な原因物質
細菌、ウイルス、化学物質、自然毒、寄生虫

食中毒予防の三原則

<p>付けない</p>  <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<p>増やさない</p>  <ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p>  <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	--	--

みやぎけん
宮城県

