



日	曜	給食がない学校	行事 など	献 立 名		使 用 す る 材 料			栄 養 価	
				主食	おかず	 赤色の食品 (血や肉になる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (糖や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	三小2年		利府町産米 ごはん	チーズはんぺんフライ こまつなのりあえ けんちんじる	 とうふ あぶらあげ はんぺん チーズ ツナ のり	だいこん にんじん ごぼう こまつな もやし ねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら パンこ	603	21.1
4	火		4日 ～ 10日  歯と口の健康週間	せわり ソフトパン	やさいたつぷりやきそば おやさしいゅうまい(2こ) げんきサラダ	 ぶたにく だいす こんぶ かつおぶし ハム	にんじん たまねぎ ししいたけ キャベツ もやし ビーマン きゅうり コーン	パン ちゅうかめん パンこ こむぎこ さとう あぶら ドレッシング	639	25.7
5	水			利府町産米 ごはん	いわしのうめ ぶたにくとごぼうのもの とってなげる	 とりにく いわし ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ うめ しょうが ししいたけ さやいんげん	ごはん こむぎこ さとう あぶら でんぶん	605	29.1
6	木			ミルクパン	イカフライ キャベツとツナのサラダ ポトフ	 ソーセージ とりにく いか ツナ	たまねぎ だいこん にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	651	28.2
7	金				利府町産米 ごはん	かみかみごぼういりバーグ ブロッコリーのごまあえ しゅんやさいのみそしる れいとうりんご	 とうふ みそ だいす とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう ブロッコリー りんご	ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう でんぶん ごま まめふ	573
10	月	三小1年	 10日 ～ 14日 地場産品活用週間	利府町産米 ごはん	みやぎけんさんキャベツメンチカツ けんさんゆきなど ぶたにくのいためもの りふわかめのみそしる	 わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ねぎ キャベツ たまねぎ もやし にんじん ゆきな	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	599	24.3
11	火	利府小4年 三小6の1		バターロール パン	ざおうさんさといもコロッケ バックソース ソイリーボールのトマトに りふなしいりフルーツヨーグルト	 だいす レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん スズキーニ しめじ にんにく トマト パイン みかん りんご なし	パン パンこ でんぶん あぶら じゃがいも さといも こむぎこ さとう	687	22.6
12	水	三小6の2		利府町産米 ごはん	せんだいあおぼぎょうざ(2こ) ハンサンスー ぼやいりキムチスープ	 ほや ぶたにく こんぶ みそ だいす ハム とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい にら にんにく キャベツ ゆきな たまねぎ きゅうり きくらげ	ごはん でんぶん はるさめ ごま こむぎこ ごまあぶら	570	22.7
13	木	しら小		ココアパン	ボークビーンズ さんりくさんくきわかめカツ パブリカのサラダ	 ぶたにく だいす くきわかめ ハム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト カリフラワー ブロッコリー きゅうり パブリカ	パン じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぶん こむぎこ ドレッシング	720	26.4
14	金	三小 青小6年			利府町産米 ごはん	とぶっこカレー りふわかめとささかまのあえもの メロン	 ぶたにく わかめ ささかまほこ	たまねぎ なし りんご にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり メロン	ごはん じゃがいも ルウ さとう ごまあぶら あぶら	663
17	月	三小3年 青小6年	 町内の食育ボランティアグループ 「キャベツクラブ 2」のみなさんと コラボした「かみ かみ献立」です。 地域の食材も使用 しています。	利府町産米 ごはん	たれつきにくだんご(2こ) チンジャオロースー はるさめスープ	 ぶたにく とりにく だいす	にんじん はくさい もやし しょうが たまねぎ ビーマン たけのこ ねぎ	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら パンこ でんぶん あぶら さとう	579	25.2
18	火			しよくパン	ボイルハム スライスチーズ ブロッコリーのツナマヨサラダ コーンチャウダー	 ベーコン ハム ツナ チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー きゅうり	パン じゃがいも あぶら ルウ マヨネーズ	666	29.1
19	水		 キャベツクラブ メニュー	利府町産米 ごはん	ささみのとぶっこソースかけ かみかみきんぴら オイスターソースいため キャベツのみそストローネ	 ウインナー だいす みそ とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト えだまめ パセリ なし りんご ごぼう たけのこ ビーマン しょうが	ごはん あぶら マカロニ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	664	27.4
20	木	利府小4年 三小6年 しら小特学	 食育の日	ミルクパン	ごもくにこみうどん きびなごのカリカリフライ(2び) きりぼしだいこんのあえもの	 とりにく なんと きびなご ツナ	にんじん ねぎ ししいたけ たけのこ こまつな だいこん きゅうり	パン うどん じゃがいも でんぶん こめこ あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら さとう	605	28.6
21	金	三小6年		利府町産米 ごはん (ひじきのり)	とりにくのてりやき こんにゃくのおかかに りふちょうさん あかもくのみそしる	 あかもく とうふ あぶらあげ とりにく さつまあげ かつおぶし のり ひじき みそ	だいこん ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	567	32.1
24	月			利府町産米 ごはん	さばのてりやき なまあげのみそに なめこのみそしる	 さば とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ なまあげ	なめこ だいこん ねぎ たけのこ にら にんじん にんにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	569	28.8
25	火		 はしを 上手に 使う日	ソフトパン	しおやさいラーメン さきみフライ はるさめサラダ	 とりにく だいす ぶたにく なんと ハム	もやし にんじん キャベツ たまねぎ コーン しょうが きゅうり にら	パン ちゅうかめん ごま あぶら パンこ はるさめ ごまあぶら でんぶん	639	27.0
26	水			利府町産米 ごはん	とうふハンバーグ わふうおろしソース ひきこんぶのそぼろに ピリからとんじる	 とりにく とうふ ぶたにく こんぶ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ はくさい にら にんにく えだまめ ごぼう	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	629	28.6
27	木			しよくパン (りんごジャム)	トマトミートオムレツ カラフルサラダ ABCコンソメスープ	 たまご とりにく ベーコン ハム	たまねぎ トマト にんじん キャベツ しめじ パセリ コーン カリフラワー きゅうり りんご	パン あぶら マカロニ ドレッシング さとう	619	22.3
28	金	しら小 青小		利府町産米 ごはん	とうふのちゅうかに もやしのナムル フローズンヨーグルト	 ヨーグルト ぶたにく とうふ かまぼこ	にんじん ししいたけ たけのこ にら しょうが にんにく もやし こまつな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	578	24.6
月平均栄養価				エネルギー : 621Kcal たんぱく質 : 25.9g ししつ : 20.9g えんぶん : 2.5g						
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。										
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。										
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。										



今月の給食目標・・・よくかんで食べよう

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人になっても健康に過ごせるよう、この機会に「食」について見直してみよう。

20日(木) 食育の日メニュー「カルシウムたっぷり献立」

骨や歯のおもな構成成分である「カルシウム」は、牛乳、乳製品、小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれます。日本人に不足しがちな栄養素ですので、ご家庭でも意識して摂取するようにしましょう。

25日(火) はしを上手に使う日

今月のテーマは、「すくう」です。二本のはしを上手に持って、麺類をすくって食べる練習をしましょう。

今月の地場産品

米・生わかめ・あかもく・きゅうり・梨(シロップ漬・すりおろし)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。



よくかんで食べると体にいいことがたくさん!



食べ物をしっかりかむためには、歯と口の中を健康に保つことがとても大切です。かみこたえのあるものを食べた後、食後に忘れず歯みがきをしたり、自分でできることを実践しましょう。

