



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 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月			中総体振替休業日						
4	火			中総体振替休業日						
5	水		4日 ～ 10日 歯と口の健康週間	利府町産米 ごはん	いわしの梅煮 豚肉とごぼうの煮物 とってなげ汁	 とり肉 いわし 豚肉 みそ	大根 にんじん ごぼう ししいだけ ねぎ 梅 しょうが さやいんげん	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 油	789	34.8
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 とり肉 いか ツナ	玉ねぎ 大根 にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ドレッシング	821	33.1
7	金			利府町産米 ごはん	かみかみごぼう入りバーグ ブロッコリーのごま和え 旬野菜のみそ汁 冷凍りんご	 豆腐 みそ とり肉 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう ブロッコリー りんご	ごはん じゃがいも 豆麩 パン粉 油 砂糖 でんぷん ごま	777	30.0
10	月			 	利府町産米 ごはん	宮城県産キャベツメンチカツ 県産雪菜と豚肉の炒め物 利府わかめのみそ汁	 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	ねぎ キャベツ 玉ねぎ 雪菜 もやし にんじん	ごはん じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油	800
11	火		10日 ～ 14日 地場産品活用週間	バターロール パン	蔵王産さといもコロッケ バックソース ソーリーボールのトマト煮 利府梨入りフルーツヨーグルト	 大豆 レン豆 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん スズキ二 しめじ にんにく トマト バイン みかん りんご 梨	パン パン粉 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 さといも 小麦粉	881	27.9
12	水			利府町産米 ごはん	仙台あおばぎょうざ(2個) パンサンスー ぼや入りキムチスープ	 ぼや 豚肉 豆腐 昆布 みそ 大豆 ハム	大根 ごぼう にんじん ねぎ 白菜 にんにく キャベツ 雪菜 玉ねぎ きゅうり きくらげ	ごはん でんぷん 小麦粉 春雨 ごま ごま油	749	27.4
13	木	しら中		ココアパン	ポークビーンズ 三陸産茎わかめカツ パブリカのサラダ	 豚肉 大豆 チーズ 茎わかめ ハム	玉ねぎ にんじん 枝豆 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 油 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 ドレッシング	953	33.5
14	金	しら中			利府町産米 ごはん	とぶつちカレー 利府わかめと笹かまの和え物 メロン	 豚肉 わかめ 笹かまぼこ	玉ねぎ 梨 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 油 ルウ 砂糖 ごま油	871
17	月		町内の食育ボランティアグループ「キャベツクラブ」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	たれ付き肉団子(2個) チンジャオロースー 春雨スープ	 豚肉 とり肉 大豆	にんじん 白菜 もやし ねぎ しょうが 玉ねぎ ビーマン たけのこ	ごはん 春雨 ごま ごま油 パン粉 砂糖 でんぷん 油	756	30.6
18	火			食パン	ポイルハム 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	玉ねぎ 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 油 ルウ マヨネーズ	827	33.9
19	水			 キャベツクラブメニュー	利府町産米 ごはん	ささみのとぶつちソースかけ かみかみきんぴら オイスターソース炒め キャベツのみそストローネ	 ウインナー 大豆 みそ とり肉 豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト 枝豆 パセリ 梨 りんご ごぼう たけのこ ビーマン しょうが	ごはん 油 じゃがいも マカロニ でんぷん 小麦粉 砂糖	856
20	木		 食育の日	ミルクパン	五目煮込みうどん きびなごのカリカリフライ(2尾) 切り干し大根の和え物	 とり肉 なた きびなご ツナ	にんじん ねぎ ししいだけ たけのこ 小松菜 大根 きゅうり	パン うどん じゃがいも でんぷん 米粉 油 ごま ドレッシング ごま油 砂糖	772	35.2
21	金			利府町産米 ごはん (ひじきのり)	とり肉の照り焼き こんにゃくのおかか煮 利府町産あかもくのみそ汁	 あかもく 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 さつま揚げ かつお節 のり ひじき	大根 ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	757	40.3
24	月			利府町産米 ごはん	さばの照り焼き 生揚げのみそ煮 なめこのみそ汁	 さば 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 生揚げ	なめこ 大根 ねぎ にんじん たけのこ にら にんにく	ごはん 油 砂糖 でんぷん	764	36.3
25	火		 はしを上手に使う日	ソフトパン	塩野菜ラーメン ささみフライ 春雨サラダ	 とり肉 大豆 豚肉 なた ハム	もやし にんじん キャベツ にら 玉ねぎ コーンしょうが きゅうり	パン 中華麺 でんぷん 油 パン粉 春雨 ごま ごま油	816	32.4
26	水			利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグ 和風おろしソース ひき昆布のそぼろ煮 ピリ辛豚汁	 とり肉 豆腐 豚肉 昆布 みそ	玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 白菜 にら にんにく 枝豆 ごぼう	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	833	35.6
27	木	利府中		食パン (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	 卵 とり肉 ベーコン ハム	玉ねぎ 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 油 マカロニ ドレッシング 砂糖	796	28.2
28	金	利府中		利府町産米 ごはん	豆腐の中華煮 もやしのナムル フロースヨーグルト	 ヨーグルト 豚肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ししいだけ たけのこ にら しょうが にんにく もやし 小松菜	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	763	30.6
月平均栄養価				エネルギー : 810Kcal たんぱく質 : 32.2g 脂質 : 24.9g 塩分 : 3.2g						
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(バック入りお茶)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。家庭の食事にしても積極的に摂取するよう心がけましょう。										

6月

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ましょう。

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、種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(シロップ漬け・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!

栄養予防 脳の活性化 消化・吸収を助ける むし歯予防

食べ物をしっかりと噛むためには、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り、食後に忘れず歯みがきをしたり、自分ができることを実践しましょう。