

令和6年度

6月は食育月間です！

6月分よていこんだてひょう



○みんなのお昼ポテト館○

《家庭配布用》



かめマークのこんだては、とくによくかんでたべましょう！

(小学校)

TEL:349-0588

日	曜	きゅうしょく おしのがっこう ・かくねん	おしらせ	こんだてめい		しようするおもなしょくざい			えいようか	
				しゅしょく	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			利府町産米のごはん	ちくわのいそてんぶら やさいのごまずあえ にくじゃが	ちくわ あおのり あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	もやし ★きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ さやいんげん	★ごはん こむぎこ でんぶん だいずあぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	652	24.8
4	火			せわり コッペパン	ソースやきそば えびしゅうまい (2こ) フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく えび たら ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ ピーマン りんご みかん もも	パン やきそばめん こめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ なまクリーム さとう	641	25.0
5	水			利府町産米のごはん	ぶたどんのぐ もやしとしらすのちゅうかあえ しゅんやさいのみそしる	ぶたにく さつまあげ しらすばし とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん もやし ★きゅうり アスパラガス	★ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	593	26.8
6	木		給食でチャレンジ！ SDGsこんだて	しよくパン (ブルーベリー ジャム)	だいちミートのハンバーグ せんぎりキャベツのサラダ かぶのコンソメスープ	だいち ベーコン	ブルーベリー たまねぎ キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし かぶ	パン ジャム パンこ さとう ドレッシング じゃがいも	651	24.2
7	金			利府町産米のごはん	とうふとやさいのごもくちゅうかに はるまき うめゼリー	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし たら たまねぎ キャベツ きくらげ うめ	★ごはん こめあぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう ゼリー だいちあぶら	705	24.6
10	月	みやぎ 水産の日		利府町産米のごはん	気仙沼もうかのなんばんソース きりぼしだいこんのごもくに 女川ほやのキムチスープ	さめ あぶらあげ こんぶ ぶたにく ほや とうふ みそ	こねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい りんご トマト たけのこ きくらげ こまつな たら ねぎ	★ごはん でんぶん だいちあぶら さとう こめあぶら ごまあぶら	619	26.9
11	火			ココアパン	ささかまのマヨパンこやき コロコロソテー 大衡トマトのミネストローネ	ささかまほこ ウインナー ベーコン	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン ココア マヨネーズ パンこ バター マカロニ さとう おおむぎ オリーブオイル	636	24.9
12	水			利府町産米のごはん (宮城県産 あじつかけのり)	えごまがたメンチカツ 宮城やさいのごまあえ 利府あかもくのたまごスープ	のり ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ★あかもく たまご とうふ	たまねぎ こまつな さんとうな ゆきな もやし にんじん きくらげ たまねぎ	★ごはん さとう こむぎこ パンこ だいちあぶら ごま ごまあぶら でんぶん	636	25.6
13	木			ソフトパン	ミートボール (2こ) 宮城のパプリカサラダ おまめのポタージュ	とりにく ベーコン だいち しろはなまめ チーズ	たまねぎ ブロッコリー パプリカ カリフラワー ★きゅうり にんじん えだまめ	パン さとう ドレッシング じゃがいも バター パンこ シチュールウ なまクリーム	620	24.4
14	金			むぎいり 利府町産米のごはん	とふつこカレー 利府わかめとツナのサラダ オレンジ	ぶたにく ★わかめ ちくわ ツナ	にんじん たまねぎ ★利府なし トマト ★きゅうり オレンジ	★ごはん おおむぎ こめあぶら カレールウ ドレッシング	662	21.3
17	月	二小		利府町産米のごはん	そぼろどんのぐ こまつなのおひたし なめこじる	とりにく ぶたにく ちくわ とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース こまつな もやし なめこ だいこん	★ごはん さとう こめあぶら	571	29.0
18	火			バターロール パン	チキンゲット (2こ) カントリーサラダ マカロニクリームスープ	とりにく ハム ベーコン	★きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ でんぶん だいちあぶら じゃがいも こめあぶら ドレッシング マカロニ シチュールウ なまクリーム	677	24.0
19	水			利府町産米のごはん	さばのみそに 利府わかめとささかまのあえもの あぶらふいりとんじる	さば みそ ★わかめ ささかまほこ ぶたにく とうふ	★きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	★ごはん さとう ドレッシング こめあぶら あぶらふ じゃがいも	653	28.3
20	木	菅小6年生 食育の日 こんだて	はしを 上手に 使う日	こめこ きなこパン	カレーうどん きびなごフライ (2び) こまつなときりぼしだいこんのあえもの かくチーズ	きなこ きびなご とりにく なた あぶらあげ チーズ	だいこん こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	パン こめこ げんまいこ じゃがいも でんぶん だいちあぶら ドレッシング うどん カレールウ ごま	637	29.6
21	金	菅小6年生		利府町産米のごはん	あつやきたまご じゃがいものにくみそあえ ゆばいりすましじる	たまご ぶたにく みそ ゆば とうふ なた	えだまめ えのきたけ みつば	★ごはん じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん はるさめ	598	24.1
24	月		キャベツ クラブ メニュー	利府町産米のごはん	ささみのレモンソース かみかみオイスターきんぴら キャベツクラブのみそストローネ	とりにく みそ さつまあげ だいち ベーコン ウインナー	レモン こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ キャベツ えだまめ トマト	★ごはん でんぶん だいちあぶら さとう ごまあぶら おおむぎ こめあぶら	663	27.8
25	火			せわり コッペパン	チリコンカン アスパラのごまドレサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく ひよこまめ いんげんまめ ウインナー ハム	たまねぎ ピーマン トマト だいこん にんじん キャベツ アスパラガス カリフラワー ★きゅうり とうもろこし	パン こめあぶら さとう じゃがいも ごま ドレッシング	599	30.6
26	水			利府町産米のごはん	いわしのうめに なまあげのみそに さわにわん	いわし ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ なた	うめ にんじん たけのこ たら だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ	★ごはん さとう でんぶん こめあぶら	618	29.0
27	木			ミルクパン	スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	ベーコン ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ★きゅうり マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	662	25.0
28	金	菅小		利府町産米のごはん	あげぎょうぎ (2こ) カラフルチャブチェ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぶたにく ベーコン とうふ たまご	にんじん たけのこ パプリカ ピーマン しいたけ とうもろこし こまつな キャベツ たまねぎ たら	★ごはん こむぎこ だいちあぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	677	22.7
月平均栄養価				エネルギー：639cal たんぱく質：25.9g 脂質：21.9g 塩分：2.5g 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。						

★「はし」は、まいにちわすれずに持ってきてましょう★

6月の給食目標「よくかんで食べよう」

食品のかみごたえ度

1 ← → 10

出典 「食物のかみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。

かわかきをつけよう！

保護者の皆様へ

利府町公式Youtubeチャンネルでは、ポテト館の給食ができるまでの動画を公開しています。ぜひ、ご視聴ください。

最新の動画は「おいしい給食ができるまで 3」です！ →

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、カレーうどんを上手に「すくって」食べましょう。

食育ボランティアとの連携メニュー

町内の食育ボランティア「キャベツクラブ」のみなさんにご考案いただいた「キャベツクラブメニュー」が24日に登場します。

歯と口の健康週間にちなんで「かみかみメニュー」です！よくかんで食べましょう。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなみ、季節の食材や行事に合わせた「食育の日献立」を実施しています。

今月は「カルシウムたっぷり献立」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり・あかもく・梨」を使用する予定です。

献立表では★印をつけてお知らせしています。

食材の都合により、産地が変更になることがあります。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。