

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)	kcal	たんぱく質 g
2	月			中総体振替休業日						
3	火			中総体振替休業日						
4	水			中総体予備日						
5	木			中総体予備日						
6	金	6月6日は「梅の日」	4日～10日 歯と口の健康週間	利府町産米 ごはん	ボークハヤシシチュー フレンチサラダ 梅ゼリー	 ふた肉 ハム	玉ねぎ にんじん トマト にんにく コーン きゅうり キャベツ レモン 梅	ごはん ジャがいも 油 ハヤシルウ ドレッシング 砂糖	831	27.2
9	月			利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグごまみそかけ とりと生揚げの煮物 油麩と小松菜のみそ汁	 生揚げ みそ 豆腐	小松菜 大根 ねぎ だけのこ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん 玉ねぎ	ごはん 油麩 砂糖 ジャがいも ごま パン粉 小麦粉	812	35.3
10	火			減塩 ソフトパン	野菜しょうゆラーメン 春巻き もやしのナムル	 ふた肉 なたと とり肉 大豆	もやし にんじん キャベツ だけのこ ねぎ コーン しょうが ほうれん草 玉ねぎ	パン 中華麺 油 ごま油 ごま でんぷん 春雨 小麦粉	730	28.7
11	水		入梅	利府町産米 ごはん	照り焼きとりつくね ブロッコリーの梅おかか和え とってなげ汁 Caミニゼリー	 とり肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ブロッコリー 梅 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉 ゼリー	799	31.0
12	木	しら中		ファイバー プレット	ボイルハム ブロッコリーのサラダ ミネストローネ スライスチーズ	 ウィナー ハム ツナ チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ブロッコリー きゅうり コーン	パン ジャがいも マカロニ ドレッシング	712	31.9
13	金			利府町産米 ごはん	いわしハンバーグおろしソース ひき昆布のそぼろ煮 ピリからとん汁	 ふた肉 豆腐 みそ 大豆 いわし	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 枝豆 玉ねぎ しょうが 白菜	ごはん ジャがいも 砂糖 でんぷん 油	790	37.5
16	月		16日～20日 地場産品活用週間	利府町産米 ごはん	ささみのとっ子ソースかけ 茎わかめと笹かまの和え物 米粉ワンスープ	 ふた肉 とり肉 大豆	もやし にんじん しいたけ 雪菜 ねぎ しょうが 梨 りんご 玉ねぎ コーン きゅうり	ごはん 米粉 でんぷん ごま油 油 砂糖 小麦粉	774	33.7
17	火	毎月 第三水曜日は「みやぎ水産の日」		ココアパン	クリームスパゲティ オムレツトマトソース 利府梨入りフルーツヨーグルト	 ベーコン チーズ スキムミルク 卵 豆乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト パイン 梨 りんご でんぷん	パン スパゲティ 油 ホワイトルウ 砂糖 でんぷん	951	31.2
18	水			利府町産米 ごはん	仙台あおばぎょうざ(2個) パンサンデー ふかふか団子のつみれ汁	 さめ肉 とり肉 豆腐 みそ ハム	ごぼう にんじん 大根 雪菜 えのきたけ ねぎ きゅうり きくらげ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 ごま ごま油	766	28.8
19	木	利府中		減塩 ソフトパン	枝豆とさつまいものクロック パプリカのサラダ ボークビーンズ	 ふた肉 大豆 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト ズッキーニ にんにく カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	パン マカロニ オリーブ油 砂糖 ドレッシング パン粉 さつまいも 油 でんぷん	858	31.9
20	金	利府中		利府町産米 ごはん	とっ子カレー 利府わかめとツナの和え物 メロン	 わかめ ふた肉 ツナ	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 ジャがいも 油 カレールウ ドレッシング 砂糖	874	29.3
23	月			利府町産米 ごはん (ひじきのり)	里いもクロック 小松菜のごま和え 旬野菜のみそ汁	 ひじき のり みそ ちくわ 大豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	ごはん ジャがいも まめ麩 里いも 油 ごま 砂糖 パン粉 小麦粉	753	21.2
24	火			ミルクパン	ペンネイタリオン レモンバジルナゲット(2個) カラフルポテトのチーズ煮	 ふた肉 大豆 とり肉 ウィナー チーズ	玉ねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく コーン 枝豆 レモン	パン マカロニ オリーブ油 砂糖 ジャがいも バター 米粉 油 でんぷん	870	36.2
25	水		食育の日	利府町産米 ごはん	油麩入り肉じゃがが きびなごフライ(2尾) 切り干し大根の炒め煮 小魚アーモンド	 ふた肉 きびなご 油揚げ いわし	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 切り干し大根 しいたけ 小松菜	ごはん ジャがいも 油 油麩 砂糖 ごま 米粉 アーモンド でんぷん	866	32.5
26	木			背割りの コップパン	スティックバーグ クチャップソース マカロニサラダ ジュリエンスープ	 ベーコン ハム 大豆 とり肉 ふた肉	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ えのきたけ パセリ きゅうり コーン	パン 砂糖 マカロニ マヨネーズ パン粉 でんぷん 小麦粉	736	29.4
27	金			利府町産米 ごはん	中華丼の具 パンパンジーサラダ 鉄分ヨーグルト	 ふた肉 えび いか かまぼこ とり肉 ヨーグルト	白菜 チンゲンサイ もやし にら 玉ねぎ だけのこ にんじん きゅうり しいたけ にんにく しょうが	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん ドレッシング	760	34.5
30	月			利府町産米 ごはん	あじフライ(バックソース) ひじきと大豆の煮物 利府わかめのみそ汁	 わかめ 豆腐 みそ あじ ひじき 大豆 さつま揚げ	ねぎ にんじん れんこん 枝豆	ごはん ジャがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉	748	27.5
月平均栄養価				エネルギー：802Kcal たんぱく質：31.0g 脂質：23.2g 塩分：2.9g						

・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。

・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、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です)

・予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。**アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。**

・予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。

・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に心がけましょう。

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よう。

25日(水)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。

今月の地場産品

米・生わかめ・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。

歯を強くするカルシウムが多い食品

 牛乳  小松菜  小魚  ヨーグルト  納豆

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。すするめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみこたえも抜群です。食事や間食にかみこたえのあるものを取り入れてしっかりかむ体験をしましょう。