



6月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
1	水	◇鉄分強化メニュー◇ 横割り丸パン 海老カツ (パックソース) グリーンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	牛乳 海老カツ ベーコン いんげん豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	パン じゃがいも 米ぬか油	832 kcal 33.5 g 33.6 g 3.9 g
2	木	ハヤシチキンライス (ごはん ハヤシチキンシチュー) フルーツカクテル白玉入り	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 マッシュルーム水煮 グリーンピース みかん もも	ごはん 米ぬか油 白玉もち じゃがいも	826 kcal 25.1 g 16.0 g 2.7 g
3	金	米粉パン 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーサラダ 大豆入りカレースープ	牛乳 鶏肉 大豆 ミートボール	レモン果汁 ブロッコリー にんじん キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	836 kcal 42.3 g 32.3 g 4.0 g
4日(土)・5日(日) 市中総体						
6日(月)・7日(火) 振替休業日						
8日(水)・9日(木) 市中総体予備日(お弁当の日)						
10	金	◇鹿児島県郷土料理 さつま汁◇ ごはん ふりかけ ビーフンソテー さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	にんじん キャベツ もやし しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ビーフン 米ぬか油 さつまいも こんにゃく	717 kcal 28.7 g 14.3 g 2.8 g
12	日	◇塩竈市防災訓練 簡易給食◇ ココアパン オレンジジュース 魚肉ソーセージ ミニゼリー (もも)	魚肉ソーセージ	オレンジジュース	パン ゼリー	785 kcal 21.2 g 17.8 g 2.7 g
13日(月) 振替休業日						
14	火	◇ふるさと給食◇ ごはん まぐろのさっぱりステーキ 笹かま入りおひたし すまし汁	牛乳 まぐろ 笹かまぼこ 絹ごし豆腐 凍り豆腐 わかめ	ごねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ 大根	ごはん 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉 薄力粉	742 kcal 32.9 g 19.6 g 3.6 g
15	水	背割りコッペパン チリドックの具 ほうれん草と卵のスープ りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 ウィンナー 鶏卵 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 キャベツ	パン 米ぬか油 じゃがいもでん粉 ゼリー	760 kcal 37.1 g 28.7 g 3.1 g
16	木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん	ごはん 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 緑豆はるさめ	771 kcal 26.6 g 21.1 g 2.8 g
17	金	◇ふるさと給食・旬の果物さくらんぼ◇ 食パン いちごジャム 魚のトマトスープ マカロニサラダ さくらんぼ(1人3個)	牛乳 たら あさり 鶏肉 マグロツナ	にんじん ブロッコリー キャベツ トマト缶 マッシュルーム水煮 コーン きゅうり さくらんぼ	パン 米ぬか油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	740 kcal 33.0 g 25.5 g 3.8 g
20	月	◇ふるさと給食◇ ごはん さばのみそ煮 メンマ和え ふわふわ汁	牛乳 さば たら 絹ごし豆腐	きゅうり メンマ にんじん しいたけ 白菜 ゆきな ねぎ	ごはん じゃがいもでん粉	797 kcal 35.8 g 22.2 g 3.6 g
21	火	ソフトパン カレーうどん 野菜のおひたし フローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ ヨーグルト	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	パン うどん 米ぬか油 上白糖	752 kcal 30.6 g 23.9 g 5.2 g
22	水	わかめごはん 鶏肉の照焼き 野菜炒め かきたま汁	牛乳 わかめ 鶏肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん もやし たら キャベツ しいたけ ねぎ ほうれん草	ごはん 米ぬか油 じゃがいもでん粉	721 kcal 30.3 g 20.0 g 3.8 g
23日(木) 陸上競技大会(お弁当なしです)						
24	金	ごはん 牛タン入りつくね 切り干し大根炒め 青菜のみそ汁	牛乳 牛タンつくね さつま揚げ 油揚げ 絹ごし豆腐	にんじん 切り干し大根 小松菜 ねぎ	ごはん じゃがいもでん粉 上白糖 こんにゃく 米ぬか油 じゃがいも	820 kcal 29.8 g 24.9 g 3.5 g
27	月	ミルクパン みそラーメン わかめサラダ 五目厚焼き卵	牛乳 豚ひき肉 わかめ 笹かまぼこ マグロツナ 鶏卵	にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ 大根	パン 中華麺 米ぬか油	791 kcal 31.0 g 31.7 g 4.8 g
28	火	ごはん 回鍋肉 ワンタンと肉だんごのスープ 冷凍マンゴー	牛乳 豚肉 肉だんご	にんじん キャベツ ピーマン もやし 白菜 ねぎ マンゴー	ごはん 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉 ワンタン ごま油	748 kcal 31.4 g 17.7 g 2.8 g
29	水	低塩パン 鶏肉のマーマレードソース キャロットサラダ マセドアンスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー	マーマレード にんじん キャベツ きゅうり コーン 大根 たまねぎ	パン じゃがいもでん粉 マカロニ じゃがいも	716 kcal 33.8 g 21.5 g 3.4 g
30日(木) 駅伝競走大会(お弁当なしです)						

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

毎年6月は食育月間です

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食へることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するためには、何が出来るかを考える機会にいただければと思います。