

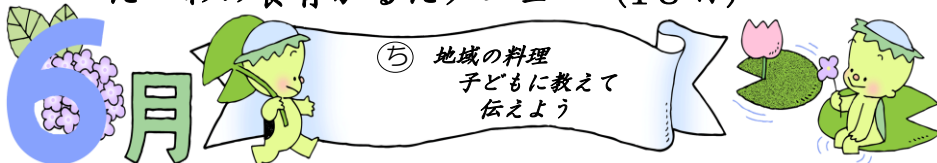
平成30年度 6月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプ ーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	吉岡小 宮床小6年		ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉、煮干し、みそ 油揚げ、かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん だいこん、たまねぎ、えだまめ	ごはん、三温糖、でんぷん、ゼリー パン粉	574	731	24.2	30.1
4	月	大和中 宮床中	◎	中華丼(ごはん) フルーツ杏仁豆腐	牛乳、豚肉、いか、えび、うすら卵	にんにく、しょうが、しいたけ にんじん、玉ねぎ、だけのこ はくさい、もやし、グリーンピース みかん、パイナップル、もも レモン	ごはん、サラダ油、三温糖、ごま油 でんぷん、杏仁寒天、上白糖	658		23.6	
5	火	落合小 大和中 宮床中		ごはん ささかまびサ焼き ひじきの炒り煮 白玉だんご汁	牛乳(ささかまぼこ)豚肉、鶏肉 大豆、ひじき、油揚げ、かつおぶし なると、チーズ	パセリ、にんじん、えだまめ しいたけ、ごぼう、だいこん さやえんどう	ごはん、サラダ油、三温糖、白玉もち	630		27.0	
6	水	鶴巣小6年		米粉パン あんかけうどん 小女子のかき揚げ きゅうりのラー油漬	牛乳(小女子)かつお節、鶏肉、油揚げ、 なると	きゅうり、メンマ、ごぼう、にんじん、 だいこん、しめじ、ねぎ、たまねぎ ごぼう、しゅんぎく	米粉パン、ごま油、ごま、うどん でんぷん、小麦粉	544	799	21.7	30.2
7	木	落合小 吉岡小3年 鶴巣小6年		ごはん かつおの磯辺フライ(ソース) 五目豆 えのきたけのみそ汁 かわかむちー	牛乳、かつお、青のり、鶏肉 がんとどき(大豆)昆布 煮干し、みそ、豆腐、油揚げ	にんじん、だけのこ、ごぼう さやいんげん、えのきたけ	ごはん、米ぬか油、サラダ油、三温糖 パン粉、小麦粉	642	816	29.4	36.2
8	金		◎	鶏肉のハヤシライス(ごはん) 海藻サラダ(しそドレッシング) オレシジ	牛乳、鶏肉、いか、わかめ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマト、グリーンピース、きゅうり もやし、オレシジ	ごはん、サラダ油、じゃがいも ドレッシング、ハヤシルウ	614	777	25.7	31.6
11	月			ごはん かむふりかけ さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁	牛乳、さば(豚肉)煮干し、みそ、豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ だけのこ、さやいんげん だいこん、なめこ、ねぎ	ごはん、サラダ油、じゃがいも 三温糖、でんぷん	599	761	27.4	33.3
12	火	小野小2年 吉田小		ごはん 春巻き 舞茸のオイスターソース炒め 中華コーンスープ	牛乳(豚肉)ハム、豆腐、鶏卵	にんにく、赤ピーマン、だけのこ まいたけ、えだまめ(しいたけ) とうもろこし、チンゲンツァイ たまねぎ、にんじん、キャベツ 玉ねぎ	ごはん、米ぬか油、サラダ油、三温糖、 でんぷん、小麦粉、春雨	725	879	24.6	29.5
13	水	小野小4年	◎	食パン 宮城県産いちごのジャム ポテトのオーブン焼き フロッコリーサラダ(ゴッド ョルツァ) ミネストローネ	牛乳、ハム、ベーコン、鶏肉	ブロッコリー、カリフラワー にんじん、たまねぎ、セロリ トマト	食パン(ジャム)、じゃがいも パン粉、ドレッシング	647	786	22.1	26.5
14	木	吉岡小4年		ごはん 味噌汁 五目厚揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁 焼きプリンタルト(中のみ)	牛乳、鶏卵、油揚げ(豚肉)、みそ、豆腐 のり、鶏肉、大豆	ほうれんそう、にんじん、もやし しいたけ、ごぼう、ねぎ、しいたけ グリーンピース	ごはん、ごま、三温糖、サラダ油 さといも、タルト(中のみ)	592	877	25.7	33.3
15	金	吉岡小ほしのこ 鶴巣小 吉田小6年		ごはん ハンバーグケチャップソース かぼちゃサラダ ひきな汁	牛乳、ハム、鶏肉、豚肉、凍り豆腐 油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ 玉ねぎ	ごはん、三温糖、マヨネーズ、パン粉	637	822	24.9	31.0
18	月			舞茸ごはん あじの塩焼き 野菜の旨煮 油麩のみそ汁 食育かるた メニュー	牛乳、あじ、さつま揚げ、生揚げ 煮干し、みそ、油揚げ、大豆	にんじん、しいたけ、えだまめ だいこん、ねぎ(まいたけ)、ごぼう	ごはん、さといも、サラダ油、三温糖 じゃがいも(あぶらふ)	600	768	27.3	33.4
19	火	鶴巣小4年	◎	ピピンパ(ごはん) わかめスープ 型抜きチーズ	牛乳(豚肉)、鶏卵、みそ、なると、豆腐、 わかめ、チーズ	しょうが、にんにく、ほうれんそう、 もやし、ねぎ	ごはん、サラダ油、三温糖、ごま油 ごま、中ざら糖	648	817	31.4	38.2
20	水	小野小6年 吉田小5年 大和中 宮床中	◎	ココアパン 手作りのグラタン まめまめサラダ ポトフ	牛乳、えび、いか(大豆)ハム ソーセージ、チーズ	しめじ、玉ねぎ、パセリ、えだまめ とうもろこし、セロリ、にんじん だいこん、キャベツ	ココアパン、マカロニ、バター ドレッシング、じゃがいも ホワイトルウ	736		31.5	
21	木	吉岡小1年 小野小6年 吉田小5年		ごはん かんぱちカツ(小2個・中3個、ソース) 野菜のごま酢和え すきやき煮	牛乳、かんぱち、油揚げ(豚肉)、豆腐	きゅうり、にんじん、もやし しいたけ、はくさい、えのきたけ ねぎ、たまねぎ	ごはん、米ぬか油、三温糖、サラダ油 パン粉、小麦粉、ごま	655	861	26.8	34.1
22	金	吉田小5年	◎	ポークカレー(ごはん) 福神漬 キャベツとサのサザ(伊勢アボリツツ) パンナコッタ	牛乳(豚肉)まぐろ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 福神漬	ごはん、サラダ油、じゃがいも パンナコッタ、ドレッシング カレールウ	700	882	21.1	25.6
25	月			ごはん ホキのごまみそソース焼き 切干大根の炒り煮 かきたま汁	牛乳、油揚げ、かつおぶし、なると 豆腐、鶏卵、ホキ、チーズ、みそ	にんじん、しいたけ、切り干し大根、 グリーンピース、玉ねぎ、みつば	ごはん、サラダ油、三温糖、でんぷん 上白糖、ごま	585	746	27.5	33.5
26	火	落合小6年		ごはん 肉団子(小2個・中3個) 厚揚げのみそ煮 春雨スープ	牛乳、厚揚げ、豚肉、鶏肉	おろしにんにく、にんじん たまねぎ、だけのこ(しいたけ) ねぎ、はくさい	ごはん、サラダ油、でんぷん はるさめ、ごま油、パン粉	614	802	21.7	27.5
27	水	宮床中2年	◎	バターロールパン ハムチーズピカタ(ケチャップ) アスパラのサラダ(ごまドレッシング) コーンポタージュ いちご牛乳の素	牛乳、ハム、チーズ、鶏卵、ひよこめ 生クリーム	アスパラガス、きゅうり、玉ねぎ とうもろこし、パセリ	バターロールパン、バター いちご牛乳の素、ドレッシング 小麦粉	716	901	24.6	30.2
28	木	小野小 宮床中2年	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) 小松菜のナムル(ナムルドレッシング) カットパイ	牛乳(豚肉)みそ、豆腐	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 しいたけ、だけのこ、ごま、つな もやし、パイ	ごはん、サラダ油、三温糖、でんぷん、 ごま油、ドレッシング	625	794	24.1	29.4
29	金	宮床中2年 鶴巣小3年		ごはん 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら みそけんちん汁	牛乳、鶏肉(豚肉)かつおぶし、豆腐 油揚げ、みそ	しょうが、にんにく、ごぼう にんじん、だけのこ、さやえんどう だいこん、ねぎ	ごはん、三温糖、ごま油、ごま サラダ油	578	736	27.8	33.5

* 牛乳 は毎日つきます。
* ◎ は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
* 都合により献立を変更する場合があります。
* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

たいわの食育かるたメニュー (18日)



☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	634(638)	809(820)
たんぱく質 (g)	25.7(23.9)	31.5(30.0)
脂質 (g)	20.4(17.7)	24.2(22.8)
塩分 (g)	2.6(2.3)	3.4(3.0)

今月の地場産品
☆町内産
米、しいたけ、舞茸、なめこ、トマト
☆県内産
豚肉、大豆、油麩、小女子
ささかまぼこ、いちごジャム