

令和元年度 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 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価・小		栄養価・中	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	大和中 宮床中		ごはん 枝豆入り厚焼き卵 チンジャオロースー みそけんちん汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵 昆布	しょうが にんにく だけのこ 赤ピーマン ピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ 枝豆	ごはん サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 砂糖 植物油	604	27.1		
4	火	落合小 大和中 宮床中		ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 中華コンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン ハム 豆腐	たまねぎ パセリ しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油 でん粉	597	28.3		
5	水			米粉パン みそラーメン 春巻き 河内晩柑	牛乳 豚肉 なたと ひじき	しょうが にんにく キャベツ もやし メンマ とうもろこし ねぎ いら 河内晩柑 たまねぎ	米粉パン 米ぬか油 サラダ油 中華めん ごま油 植物油脂 春雨 小麦粉 でん粉 グラニュー糖	591	20.2	798	25.7
6	木	吉岡小3年・6年 鶴巣小6年 落合小		ごはん いわしの梅煮 れんごんのきんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳 煮干し みそ 豆腐 油揚げ いわし	れんこん にんにく ほうれんそう ねぎ 梅肉	ごはん サラダ油 三温糖 ごま でん粉	603	24.7	770	30.2
7	金	吉岡小1年・6年 鶴巣小6年	◎	豚肉のハヤシライス(麦ごはん) アスパラガスとキャベツのソテー ピーチゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース とうもろこし アスパラガス キャベツ	ごはん おおむぎ サラダ油 バター ハヤシルウ ピーチゼリー じゃがいも	692	23.0	874	28.1
10	月			ごはん かむぶりかけ ささかまの磯辺揚げ すき昆布の炒り煮 豚汁 かむかむ茶ー	牛乳 ささかま 青のり 昆布 ちくわ 豚肉 みそ 豆腐	にんにく だいすもやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 米ぬか油 サラダ油 三温糖 さといも	598	24.3	755	28.5
11	火			ごはん さんまの甘露煮 五目豆 白玉だんご汁	牛乳 さつま揚げ がんもどき 大豆 かつお節 鶏肉 なたと さんま 昆布	にんにく だけのこ ごぼう いんげん ほししいたけ ごぼう だいこん きぬさや しょうが	ごはん サラダ油 三温糖 白玉もち 砂糖 でん粉	681	26.8	869	32.9
12	水		◎	バターロールパン 宮城県産ほうれんそうのオムレツ コーンポテト スッチャプロス フロズンヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ レンズ豆 ヨーグルト 鶏卵	とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ キャベツ セロリー えのきたけ パセリ ほうれんそう	バターロールパン じゃがいも バター おおむぎ 砂糖 でん粉 植物油	675	23.2	845	28.2
13	木	小野小2年・もみじ2年 吉田小		ごはん のりつくだ煮 食育かるた 鶏肉の香味焼き メニュー 大和町産舞茸のオイスターソース炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 のり 鶏肉 豚肉 煮干し みそ 豆腐 油揚げ かつお節	しょうが にんにく 赤ピーマン だけのこ まいたけ えだまめ だいこん こまつな ねぎ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま サラダ油 でん粉 水あめ 砂糖	595	28.9	754	35.4
14	金		◎	ツナネぼろ汁 (麦ごはん・ツナネぼろ・ほうれんそうの甘辛炒め) わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ツナ なたと 豆腐 わかめ	しいたけ しょうが ほうれんそう とうもろこし ねぎ	ごはん おおむぎ サラダ油 三温糖 ごま ごま油	612	22.2	776	27.2
17	月			ひじきごはん さばの塩焼き 野菜の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 生揚げ 煮干し わかめ みそ 豆腐 油揚げ	にんにく ほししいたけ えだまめ ねぎ	ごはん さといも サラダ油 三温糖	632	29.7	806	36.7
18	火	吉岡小4年	◎	マーボー豆腐丼(麦ごはん) かぼちゃの甘煮 冷凍りんご	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	しょうが にんにく にんにく ねぎ ほししいたけ だけのこ かぼちゃ りんご	ごはん おおむぎ サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 ざらめ バター	657	24.5	844	30.0
19	水	小野小6年・もみじ6年 鶴巣小 吉田小6年 大和中・宮床中	◎	米粉フォカッチャ 宮城県産さめのマリアナソース ウィンナーと枝豆のソテー 大和町産トマトとたまごのコンソメスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 鶏卵 さめ	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんにく えのきたけ トマト パセリ しょうが	米粉フォカッチャ 米ぬか油 三温糖 サラダ油 バター でん粉	626	33.5		
20	木	小野小6年・もみじ6年		ごはん 揚げギョウザ(小2個、中3個・バックしょうゆ) さいとものみそ煮 えのきたけのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 煮干し 豆腐 油揚げ 大豆 鶏肉	だいこん にんにく えのきたけ キャベツ しそ いら ねぎ しょうが にんにく	ごはん 米ぬか油 さといも サラダ油 三温糖 ごま油 パン粉 でん粉 小麦粉 植物油脂	667	26.6	879	33.6
21	金	小野小4年・もみじ4年		ごはん ハンバーグ照り焼きソース フロッピーのソテー 沢煮糰	牛乳 ベーコン かつお節 豚肉 豆腐 鶏肉	とうもろこし ブロッコリー だいこん にんにく ごぼう ほししいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん 三温糖 でん粉 バター 豚脂 砂糖	622	26.1	805	32.6
24	月			ごはん あじのしょうゆゆこうじ焼き 豚肉とごぼうのしくれ煮 チンゲンサイのみそ汁	牛乳 豚肉 あじ	しょうが ごぼう いんげん にんにく ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 ワンタン ごま油 砂糖	608	28.2	778	34.9
25	火	吉岡小4年		ごはん 甘酢肉団子(小2個・中3個) 厚揚げのみそ煮 春雨スープ	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉	にんにく にんにく だけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん サラダ油 でん粉 春雨 ごま油 豚脂 パン粉 砂糖 植物油脂	645	22.7	849	28.6
26	水	宮床中2年		背割りのソフトパン ポイルウィンナー(バックケチャップ) リヨネーズポテト ジュリエンスープ スライスチーズ(中学校のみ)	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム チーズ(中学校のみ)	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ	背割りのソフトパン じゃがいも バター サラダ油	620	22.3	853	32.0
27	木	小野小 宮床中2年		ごはん ビーフ肉じゃがコロック ひじきの炒り煮 だいこんのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し みそ 豆腐 牛肉 大豆	にんにく えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん 米ぬか油 サラダ油 三温糖 じゃがいも パン粉 砂糖 牛脂 小麦粉 植物油	647	23.3	846	29.3
28	金	吉岡小ほしのこ 鶴巣小3年 宮床中2年	◎	ポークカレー(麦ごはん・福神漬) キャベツとハムのソテー オレンジ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく たまねぎ にんにく りんご グリンピース キャベツ とうもろこし オレンジ 福神漬	ごはん おおむぎ サラダ油 バター じゃがいも カレールウ	678	21.0	867	25.7

* 牛乳 は毎日つきます。
* **太字**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。**
◎ 今年度から6月から9月までの間、衛生面を考慮して副菜としての和え物・サラダ・フルーツ和え等の献立を控えさせていただきますことになりました。ご理解ご協力をお願いします。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	633(650)	822(830)
たんぱく質 (g)	25.4(21.1)	30.5(27.0)
脂質 (g)	20.5(14.4)	24.9(18.4)
塩分 (g)	2.5(2.2)	3.2(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (13日)

6月 ち 地域の料理 子どもに教えて 伝えよう

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう

今月の地場産品
☆町内産
米、しいたけ、舞茸、トマト
☆県内産
豚肉、大豆、ささかま、ちくわ、さめ、大麦
ほうれんそう、チンゲンサイ、いら、ねぎ