



学校給食予定献立表



大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
1月	大中 金中		ごはん	白身魚のみそチーズ焼き 肉入りきんぴら うずら卵入りうーめん汁	ごめ さとう ごま ごまあぶら うーめん	ぎゅうにゅう たら みそ チーズ ぶたにく とりにく なると うずらたまご	ごぼう にんじん こんにやく ほしいたけ はくさい ねぎ	620 31.3 17.7 2.5	
2火			麦ごはん	肉みそ 野菜のごま酢和え 豆腐のスープ	ごめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ あぶらあげ ベーコン とうふ	しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ ねぎ ほしいたけ	614 25.7 18.8 2.6	786 31.5 21.9 3.2
3水	大中特支		食パン いちごジャム	鶏肉のレモンソース まめまめサラダ ミネストローネ	パン かたくりこ あぶら ドレッシング さとう マヨネーズ じゃがいも ジャム マカロニ オリブゆ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ベーコン ひよこまめ	レモン 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 にんにく いちご	651 27.8 26.0 2.3	868 35.5 32.0 3.4
4木		歯と口の健康週間 献立	ごはん	豚肉のごまがらめ かみかみ和え じゃがいものみそ汁	ごめ あぶら ごま こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	679 26.2 25.1 2.7	868 31.8 29.9 3.1
5金	金中		ごはん	ぎょうざ(2個) もやし和え ジャージャン豆腐	ごめ ごま こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー あつあげ みそ	キャベツ なら もやし きゅうり にんにく にんじん たけのこ ねぎ ほしいたけ しょうが	690 23.6 25.9 2.7	848 28.2 29.3 3.4
8月	大中		麦ごはん	セルフスタミナ丼 春雨サラダ わかめスープ	ごめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ なら エリンギ ねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし えのきたけ	634 28.2 18.7 2.3	800 34.1 21.6 2.9
9火			ごはん	キーマカレー キャベツと卵のスープ フルーツのさくらんぼゼリー和え	ごめ あぶら さとう こむぎこ オリブゆ かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ たまご ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ もも もやし みかん りんご パイン さくらんぼ	628 23.3 19.4 1.8	799 28.4 22.4 2.3
10水			おからパン	小籠包(2個) 大根とハムのサラダ みそラーメン	パン ごま はるさめ かたくりこ こむぎこ ラーメン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう おから たまご ハム ぶたにく なると みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん きゅうり ブロッコリー しょうが にんにく もやし にんじん なら ねぎ とうもろこし	651 29.1 28.7 2.8	808 36.5 34.1 3.6
11木	金小5年		ごはん	みそかつ うどんのサラダ 千切り野菜のスープ	ごめ あぶら さとう パンこうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	616 26.5 19.4 2.5	782 32.1 22.6 3.1
12金	金小5年		ごはん	さばの塩焼き れんこんと豚肉の炒め物 えのきたけとキャベツのみそ汁	ごめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく れんこん しめじ ねぎ まいたけ こんにやく えだまめ えのきたけ キャベツ にんじん	596 29.2 18.9 2.3	795 33.3 26.8 2.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

「裏に続きます」

※牛乳は毎日付きます。

6月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	631	26.6	21.0	361	2.3
中学校	812	32.1	25.5	402	3.0

みやぎ水産の日

今月は・・・いわし



「いわし」は昔から食べられている魚です。一般的にいわしと呼ばれる「まいわし」は、背の部分が青緑色で体側と並ぶ黒点の特徴の青魚です。6月から秋ごろまでが旬で、特に6月から7月の梅雨入りに漁獲されるいわしは「入梅いわし」とも言われ、一年のうち一番脂がのっています。

食育の日

今月は・・・たまねぎ



「たまねぎ」の原産地は中央アジアです。日本で本格的に栽培が始まったのは明治以降と言われています。戦後、食事の洋風化が広まったことにより、たまねぎの消費は伸び、今ではだいこんやキャベツなどとともに、野菜の生産量上位の一つです。今月の給食では、町内産のたまねぎを使用します。



学校給食予定献立表



大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中 kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量
15月		第3水曜日は「いわし」 みやぎ 水産の日	ごはん	いわしのかば焼き 油麩のうま煮 大根と豆腐のみそ汁	ごめ あぶら さとう あぶらふ かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん	613 28.5 19.1 2.2	783 34.7 22.6 2.4
16火			ごはん	ハンバーグきのこソース ブロッコリーのサラダ 野菜のコンソメスープ	ごめ バター さとう こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ハム ウインナー	えのきたけ エリンギ フロコリー きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	623 23.6 21.2 2.1	802 29.0 25.4 2.6
17水		19日は食育の日	ソフトパン	セルフチリドック 白いんげん豆のポターージュ メロン	パン オリーブゆ じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ぶたレバー だいず いんげんまめ スキムミルク ベーコン なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト エリンギ メロン	584 25.0 22.7 2.0	789 32.2 28.8 2.6
18木		今月は「たまねぎ」	ごはん	鶏肉の梅みそかけ 三陸産わかめのサラダ かきたま汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく みそ わかめ フィッシュソーセージ たまご とうふ	うめ きゅうり もやし とうもろこし えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ	619 27.5 18.7 2.6	787 33.3 21.3 3.3
19金	南小6年		麦ごはん	セルフビビンバ (焼肉・ナムル) 米粉ワントンのキムチスープ	ごめ おぎ ごまあぶら さとう ごま こめコワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン みそ こんぶ	しょうが にんにく ほうれんそう りんご にんじん たまねぎ だいずもやし いら だいこん はくさい	604 28.3 16.5 2.4	772 34.1 19.0 3.2
22月	南小6年		ごはん	赤魚の竜田揚げ じゃがいものピリ辛煮 もやしと豚肉のスープ	ごめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう あかうお とりにつく みそ ぶたにく	ねぎ いら にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ	610 31.6 17.3 2.1	775 38.3 20.2 2.6
23火			麦ごはん	ポークカレー キャベツとチキンのサラダ ヨーグルト	ごめ おぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とりにつく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	689 21.5 18.7 2.3	910 26.9 23.5 3.1
24水	金中3年		ミルクパン	トマトミートオムレツ ブロッコリーのおかかマヨサラダ きのこスパゲッティ	パン あぶら マヨネーズ スパゲッティ	ぎゅうにゅう たまご とりにつく かつおぶし ベーコン	トマト ブロッコリー とうもろこし にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ パセリ	638 23.7 27.4 2.3	838 29.6 35.4 2.8
25木	金中3年		ごはん	あじフライ(ソース) ツナとわかめのおひたし 鶏肉と根菜のみそ汁	ごめ あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ わかめ ツナ とりにつく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	600 26.8 17.2 2.3	762 32.5 19.9 2.8
26金	大小3年 金中3年		ごはん	春巻 豚キムチ 肉団子と春雨の中華スープ	ごめ あぶら はるさめ こむぎこ ごまあぶら さとう パンこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく こんぶ	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい いら だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ りんご	659 21.6 25.5 1.9	848 26.6 30.6 2.6
29月	金小 大中3年		ごはん	いかメンチカツ 厚揚げのカレー炒め もやしごま汁	ごめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう いか とりにつく あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし とうもろこし	649 26.5 21.6 2.3	848 32.7 26.5 3.0
30火	大中		麦ごはん	セルフガパオライス 切干大根の中華サラダ うずら卵となるとのスープ	ごめ おぎ あぶら さとう ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ぶたレバー だいず ハム うずらたまご なると わかめ	パプリカ ピーマン たまねぎ にんにく バジル だいずもやし きりばしだいこん きゅうり にんじん はくさい ねぎ	622 28.4 18.9 2.4	788 34.7 22.3 3.3

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。生涯にわたって健康に過ごすため、そして持続可能な食生活のためにも、栄養バランスや食品ロスなど「食」について考えてみましょう。

6月4日から10日は 歯と口の健康週間
よくかんで食べるためには、歯と口の健康が大切です。