



6月 予定献立表

令和4年6月
岩沼市立玉浦小学校

今月の給食目標

「えいせいにちゅういしてしょくじをしましょう」

月	火	水	木	金
<p>6月は食育月間です。</p> <p>食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康で過ごすことができるよう、子供の頃から「食」について学び、体験していきましょう！</p>	1日	2日	3日	
	ごはん チキンカレー 海そうサラダ フルーツヨーグルトあえ 牛乳	おいしい玉小ドッグ (せわりパン・おさかなソーセージフライ・ソース) マカロニサラダ たまごととトマトのスープ 牛乳	ごはん (かみかみふりかけ) ほっけの塩焼き (森景さん) ちくぜん煮 なめこ汁 牛乳	
666/22.8/17.9/2.2		660/27.0/27.0/3.2		538/25.9/14.5/1.6

「歯と口の健康週間」 よくかんで食べる「かみかみメニュー」です。

6日	7日	8日	9日	10日
ごはん チンジャオロースー えびシューマイ2こ 中華わかめスープ 牛乳	よこわりまるパン クリスピーチキン れんこんサラダ コーンスープ 乳酸菌飲料(プレーン)	手巻きキンパ風 (韓国料理) (ごはん・やきのり・プルコギ・こまつなのナムル・たくあん) はるさめスープ 生カットパイ 牛乳	さんかくおにぎりパン 五目うどん いかの天ぷら チンゲン菜のおろしあえ 牛乳	麦ごはん しやしやしきそぼろ牛丼の真 豆もやしのみりからあえ ひきな汁 牛乳
583/26.4/14.8/2.2	554/24.6/17.7/2.5	634/26.2/19.3/2.3	615/29.6/21.1/2.4	661/25.4/21.0/1.7

「地場産品活用週間」 岩沼・宮城でとれた食べ物をたくさん使っています。

13日	14日	15日 みやぎ水産の日	16日	17日
ごはん 油ふいり肉じゃが 角田のなっとう 野菜のキムチづけ 牛乳、岩沼産りんごジュースのゼリー	ソフトパン(いちごジャム) スペイン風オムレツ パプリカときこのソテー キャロットポタージュ 牛乳	ごはん みやぎサーモンのオニオンソース 米めんサラダ けんちん汁 牛乳、ミニトマト	米粉フォカッチャ こまつなの米粉ワタンスープ 笹かまのピザ焼き まめまめサラダ 牛乳、フレンドヨーグルト	とりごぼうごはん(1~3年生・特別支援学級は自校炊飯) ずんだコロッケ カラフルおひたし あつあげとなすのみそ汁 牛乳
667/25.9/16.2/1.6	603/23.0/24.7/2.1	691/25.9/21.6/2.1	591/29.1/17.8/2.9	630/22.1/20.4/2.0
20日	21日	22日	23日 5年生蔵王宿泊学習	24日 5年生蔵王宿泊学習
ごはん 玉小やき肉 ポテトサラダ かきたま汁 牛乳	ミニチーズドッグ2こ(1~3年生は1こ) スパゲティーナポリタン アスパラとチキンのサラダ 牛乳(シルメ・ガナ)	ごはん さばのこうばし焼き ひじきとだいずのいり煮 てづくりすいとん汁 牛乳、オレンジ	ココアパン とり肉のレモンソース フレンチサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	ごはん タコライスのみ せんぎり野菜のごまドレサラダ うみのやさしいスープ 牛乳
695/28.3/25.9/2.1	541/25.8/17.6/2.2	670/27.5/22.0/2.1	659/29.9/26.8/2.9	667/27.2/21.3/2.6

27日	28日	29日	30日
ごはん てづくり和風ハンバーグ ブロッコリーの香味あえ きりぼし大根のみそ汁 牛乳	プチバターロール あんかけ焼きそば カップエッグ わかめときゅうりのツナサラダ 牛乳	ごはん かつおのたつた揚げ 三色おひたし とん汁 牛乳	塩バニラトースト てりやきミートボール2こ ミネストローネ風 むかしのたましようにんきメニュー グレープフルーツゼリー 牛乳
683/29.0/24.3/1.9	635/28.9/25.5/3.0	642/28.4/15.9/1.9	636/22.6/25.5/2.8

★今月の平均栄養量

熱量	633 kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	20.9 g
カルシウム	372 mg
鉄分	3.0 mg
食塩	2.3 g

※献立の下の数字は左から熱量(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)の順に表示しています。

★今月使用する岩沼・宮城産の野菜・果物・農産加工品★ (下線は岩沼産)

ごはん(宮城産米100%)・パン(宮城産小麦粉50%)・牛乳(蔵王産)
 卵・みそ・しょうゆ・わかめ・とうふ・油あげ・大豆・仙台あぶらふ
 白石ラーメン・にんじんペースト・仙台青葉キャーザ・ヨーグルト(蔵王産)
 米粉めん・米粉パン・こまつな・きゅうり・たまねぎ・白米(自校炊飯の時)



※スプーンがあると食べやすい献立に「スプーンマーク」を表示します。

はし・スプーンの両方を持参するようにお願いします。

スプーンマーク

わくわく新メニューが登場します!

マークのあるメニューは、調理員の伊藤さんと佐藤さんが考えてくれたメニューです。
 みなさん楽しみにまわってくださーいね!

