

6月 給食献立表

きゅうしょくこんだてひょう

かみかみ献立 ★ 地産地消献立 今月は福島県産の食べ物がたくさん登場します！

今月の給食目標

よくかんで
食べよう。

今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	606	732
たん	23.9	28.0
脂	19.2	21.8
カ	335	358
塩	2.5	3.1

エ：エネルギー (kcal)
たん：たんぱく質 (g)
脂：脂質 (g)
カ：カルシウム (g)
塩：塩分 (g)



日	献立	おむに体をつくるも とになる	おむに体の調子を整え る	おむにエネルギーの もとになる	※家庭
1 (月)	牛乳 麦ごはん じゃがいもと大根のみそ汁 ほったけの塩焼き もやしととんにゃくの炒め物	牛乳 ほったけ 油揚げ みそ	人参 もやし こんにゃく たけの こ さやいんげん 大根 小松菜	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	緑 黄色 野菜
2 (火)	牛乳 ごはん 味付けのり にら玉風汁 チキン梅カツ 春雨サラダ	牛乳 チキンカツ ハム 豆腐 凍り豆腐 のり	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にら 干ししいたけ 梅	ごはん 油 砂糖 しょう油 ごま油	果 物類
3 (水)	牛乳 コッペパン 豆腐のコンソメスープ ワインナー パックケチ 和風ポテトサラダ	牛乳 ウインナー ハム ベーコン 豆腐	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 片栗粉	海 藻類
4 (木)	牛乳 ごはん 茎わかめのスープ 春巻き かみかみサラダ	牛乳 春巻き いか 豆腐 なると 茎わかめ わかめ	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 干ししいたけ	ごはん 油 ごま油 砂糖	魚 類
5 (金)	牛乳 ソフトめん 山菜うどんかけ汁 ちくわのいそ辺揚げ (小1本、中2本) 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 ちくわのいそ辺揚げ 油揚げ	人参 キャベツ もやし ちくわ ねぎ 大根 山菜ミックス	ソフトめん 油 砂糖 ごま	豆 類
8 (月)	牛乳 カルシウム入りごはん 豚汁 さばのみそだれかけ おかか和え	牛乳 さば 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	カルシウム入りご はん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	き のこ 類
9 (火)	牛乳 麦ごはん ポークハヤシ オムレツ 大根サラダ	牛乳 豚肉 オムレツ わかめ	人参 大根 キャベツ きゅうり コーン しめじ グリーンピース	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 油 砂糖	果 物類
10 (水)	牛乳 コッペパン マーシャルピーンズ ABCマカロニスープ 肉だんご (小21、中33) キャベツとコーンのサラダ	牛乳 肉だんご ベーコン	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース コーン	コッペパン マーシャルピーン ズ マカロニ 油 砂糖	緑 黄色 野菜
11 (木)	牛乳 麦ごはん もやしのみそ汁 あじフライ (中) ビジ あじフライ 切干大根の炒め煮	牛乳 あじフライ さつま揚げ 油揚げ	人参 大根 さやいんげん 切干大根 もやし 小松菜 こんにゃく	麦ごはん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	海 藻類
12 (金)	牛乳 中華めん 塩ラーメンスープ シューマイ (2コ) 寒天サラダ ーロプリン	牛乳 シューマイ なると 寒天 わかめ	人参 きゅうり もやし 大根 ねぎ 玉ねぎ コーン 干ししいたけ	中華めん ごま油 砂糖 プリン	豆 類
15 (月)	牛乳 わかめごはん 具だくさん汁 福島とんかつ ブロッコリーサラダ	牛乳 とんかつ 油揚げ みそ わかめ	人参 キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ コーン ごぼう つぎこんにゃく	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 砂糖	き のこ 類

日	献立	おむに体をつくるも とになる	おむに体の調子を整え る	おむにエネルギーの もとになる	※家庭
16 (火)	牛乳 カルシウム入りごはん 肉じゃが 納豆 しょうが和え	牛乳 豚肉 納豆	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ しょうが グリーンピース こんにゃく 干ししいたけ	カルシウム入り ごはん 砂糖 じゃがいも	果 物類
17 (水)	牛乳 コッペパン 福島桃ジャム トマトと卵のスープ 福島メンチカツ 和風サラダ	牛乳 メンチカツ ハム 卵 豆腐 わかめ	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜 トマト しいたけ	コッペパン 桃ジャム 砂糖 油	豆 類
18 (木)	牛乳 ごはん 福島なめこ汁 福島いわしの梅煮 野菜炒め	牛乳 いわし 豚肉 みそ 豆腐	人参 もやし キャベツ ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ なめこ	麦ごはん 砂糖 ごま油	魚 類
19 (金)	牛乳 ソフトめん 福島肉うどんかけ汁 福島厚焼き卵 福島小松菜サラダ ーロいちごゼリー	牛乳 卵 豚肉 油揚げ ハム わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ ほうれん草 小松菜 コーン 干ししいたけ	ソフトめん 油 砂糖 ゼリー	緑 黄色 野菜
22 (月)	牛乳 麦ごはん 鶏ひき肉と大豆のカレー こんにゃくサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム 大豆 海菜ミックス ヨーグルト	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース 福神漬け にんにく しょうが	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング	果 物類
23 (火)	牛乳 ごはん えのき入りみそ汁 かつおカツ 切りこんにゃくの炒め煮	牛乳 かつおカツ さつま揚げ 牛乳 かつお さつま揚げ 油揚げ こんにゃく みそ	人参 キャベツ さやいんげん たけのこ えのきだけ こんにゃく	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 砂糖	魚 類
24 (水)	牛乳 黒パン ワンタンスープ 鶏肉のハーブかけ わかめと枝豆のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	人参 キャベツ きゅうり 枝豆 ねぎ にら 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	黒パン 油 ワンタン ごま油 砂糖	緑 黄色 野菜
25 (木)	牛乳 ごはん お魚ふりかけ けんちん汁 ソースハンバーグ ビーマンのおかか和え	牛乳 ハンバーグ 油揚げ かつお節	人参 ビーマン パプリカ ねぎ もやし 大根 ごぼう コーン こんにゃく パセリ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 片栗粉	果 物類
26 (金)	牛乳 中華めん 和風ラーメンスープ かぼちゃコロッケ もやしのナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ ちくわ	人参 かぼちゃ 玉ねぎ もやし 小松菜 水菜 干ししいたけ しょうが にんにく	中華めん ごま油 砂糖 油 ごま	き のこ 類
29 (月)	牛乳 人参ごはん 青菜のりのみそ汁 いかメンチカツ ブロッコリーのごまドレサラダ	牛乳 いかメンチ 豆腐 みそ あおさのり	人参 キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ コーン 干ししいたけ	ごはん ごま 油 砂糖	豆 類
30 (火)	牛乳 ごはん わかめの中華スープ ぎょうざ (2コ) 肉だんごの酢豚風	牛乳 ぎょうざ 肉だんご 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ビーマン ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉	い も類

6月 食育だより

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定めた「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

栄養士からの一言

4月より中央センターに配属になりました
した栄養教諭の佐藤です。
今月の献立を担当となります。
どうぞよろしく願っています。
6月は食育月間です。ご家庭でも食べ
ることに意識を向けてみましょう！



自分の健康のためにできること

朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる

塩分のとり過ぎに
気をつけ、
「過塩」を
意識する

食の未来のためにできること

食べ物何からできているか、
どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、
環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の
無駄をなくし、
食品ロスを
減らす

〈学校給食センター〉

伊達市ホームページ検索欄で「今日の給食」と入力すると毎日の給食や給食センターの情報を
みることができます！



安全・安心な給食を作っています！（調理室・揚げ物室）

安全な給食を提供するため、衛生管理の徹底を図っています。

スタート！



安全のためにゴーグルをつけます。

揚げ物を、フライヤーという機械に入れます。
調理前の食品を取り扱う人はピンクのエプロンをしています。



ながーいフライヤーの中を、7分くらいかけて揚げ物が移動します。
出口に近づくにつれて、揚げ物がこんがりきつね色に変わっていきます。



フライヤーの出口から、揚げた揚げ物が出てきます。



しっかり中まで火が通っていることを確認するために、定期的に温度を計ります。



センサーを刺して、温度を測っています。

ゴール！



学級ごとに数を数えて食缶に入れます。
調理済みの食品を取り扱う人は白のエプロンをしています。



人数分のおかずが入った食缶を
各学校へ届けます。



調理員さんたちもけがをしないように安全を心がけながら作業をしています。



カルシウムの量



6月は牛乳月間です！

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



体（体液）の中のカルシウムが不足すると…



牛乳は「農産物」！
牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

