

☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。

☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆マークは「給食図鑑」を見る日です。
給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

◆今月分平均栄養量(中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	648 kcal
たんぱく質	24.6 g	25.9 g
脂質	20.1 g	20.9 g
カルシウム	357 mg	358 mg
鉄	3.1 mg	2.4 mg
塩分	2.4 g	2.9 g

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

健康な歯と口をつくる
食生活のポイント



かたい物をよくかんで食べる



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



食べたらしっかりと歯をみがく



①水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。

②手のひらと手の甲、指の間をしっかりとこする。

③つめの間を手のひらの上でよく洗う。

④手首を洗う。

⑤水でよくすすぐ。

1日(金)

ごはん	味噌カツ	わかめの生姜和え	白玉汁
赤	ぎゅうにゅう	とりく たまご みそ わかめ	かまぼこ あぶらあげ
緑	にんじん キャベツ	しょうが	しいたけ だいこん ごぼう
黄	ごはん こむぎこ	パンこ	さとう ごま あぶら
	しらたまだんご		
エネルギー	666 kcal		
たんぱく質	29.8 g		

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん いかのチリソースかけ ハムとたけのこのソテー 五目スープ おしやぶり昆布	ごはん 豆腐ハンバーグのあんかけ 小松菜の炒り煮 玉ねぎと じゃがいもの味噌汁	背割りソフトパン フランクフルト* カラフルサラダ いんげん豆の ポターージュ	ごはん たこナゲット(2個) ツナそばろ カレーラーメン	ごはん 春巻き もやし和え 八宝菜
赤 ぎゅうにゅう いか ハム やきぶた こんぶ	赤 ぎゅうにゅう とうふ とりく ぶたにく たら あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン チーズ いんげんまめ なまクリーム	赤 ぎゅうにゅう いか たこ たら ツナ とりく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか えび うずらたまご
緑 ねぎ しょうが にんにく パセリ たけのこ ピーマン きピーマン あかピーマン キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ もやし	緑 たまねぎ こまつな こんにやく にんじん しめじ ごぼう きぬさや	緑 アスパラガス きゅうり キャベツ コーン あかピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	緑 にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ もやし ごぼう ねぎ	緑 キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり しょうが はくさい しいたけ ピーマン
黄 ごはん でんぶん ごまあぶら さとう あぶら マロニー	黄 ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも	黄 パン マーガリン ドレッシング じゃがいも あぶら	黄 ごはん こむぎこ ごま さとう うーめん あぶら でんぶん	黄 ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん
エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.0 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.2 g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん あじのオニオン マヨネーズ焼き 切干大根のナポリタン炒め 豆腐スープ	ごはん 豚肉の パーベキューソース ほうれん草サラダ 味噌ワントンスープ	食パン カップエッグ 米粉めんのサラダ ポテトとコーンのスープ 宮城県産いちごジャム	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ オレンジ	ごはん ししゃもフライ(2尾)* ごぼうと豚肉の 炒め煮 油麩の味噌汁
赤 ぎゅうにゅう あじ ヨーグルト チーズ ぶたにく とうふ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ わかめ こんぶ とりく チーズ	赤 ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ
緑 たまねぎ パセリ にんじん きりぼしだいこん ピーマン マッシュルーム たけのこ チンゲンサイ しいたけ ねぎ	緑 たまねぎ りんご ほうれん草 えのきたけ はくさい にんじん もやし コーン しいたけ ねぎ	緑 キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ コーン しめじ セロリ	緑 きゅうり キャベツ あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく グリンピース オレンジ	緑 ごぼう こんにやく にんじん しょうが グリンピース はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ
黄 ごはん マヨネーズ オリーブあぶら さとう はるさめ	黄 ごはん はちみつ さとう ごま ワンタン あぶら	黄 パン こめこめん ドレッシング じゃがいも あぶら ジャム	黄 ごはん むぎこ ドレッシング じゃがいも あぶら	黄 ごはん パンこ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶらふ
エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.7 g

18日(月)	19日(火)	20日(水)おたんじょう給食	21日(木)	22日(金)
ごはん 笹かまぼこの 磯辺焼き パンサンスー ジャージャン豆腐	ごはん かつおの揚げ煮 豆もやしの炒り煮 なめこ汁	黒角食パン ヨーヅキ(2個) ロシアンサラダ シチー ロシアンティームース	ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん かぼちゃチーズフライ ホイコーロー チンゲンサイのスープ
赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ハム たまご あつあげ ぶたにく だいず みそ 緑 にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ なら しいたけ 黄 ごはん さとう はるさめ ごまあぶら あぶら こむぎ でんぷん	赤 ぎゅうにゅう かつお さつまあげ とうふ みそ 緑 しょうが だいずもやし にんじん キャベツ なめこ だいこん ねぎ 黄 ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ だいず 緑 たまねぎ トマト ピーツ きピーマン きゅうり キャベツ にんじん コーン しめじ グリンピース マッシュルーム 黄 パン くるざとう もちごめ じゃがいも ドレッシング ムース	赤 ぎゅうにゅう いわし ひじき さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ 緑 うめ にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく はくさい しめじ 黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも	赤 ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく えび とうふ 緑 かぼちゃ キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン ねぎ にんにく エリンギ たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ 黄 ごはん さとう マーガリン パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぷん マロニー
エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.1 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.3 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.5 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.5 g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん さばの塩焼き たけのことわかめの煮物 白菜とえのきたけの味噌汁 野菜ふりかけ	ごはん ハンバーグの デミグラスソース ジャーマンポテト 夏野菜スープ	米粉玄米ハニーパン 野菜塩ラーメン かにシュウマイ(2個) れんこんサラダ	ごはん ほっけフライ マーボーなす もずくスープ	ごはん 彩り厚焼き卵 ブロッコリーと じゃこのおかが和え キムチ肉じゃが
赤 ぎゅうにゅう さば ちくわ わかめ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし のり たまご だいず 緑 たけのこ きぬさや はくさい えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう モロヘイヤ グリンピース かぼちゃ たまねぎ 黄 ごはん さとう ごま こむぎこ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン えび 緑 たまねぎ コーン パセリ キャベツ かぼちゃ ズッキーニ にんじん トマト えだまめ なす セロリ にんにく 黄 ごはん さとう じゃがいも あぶら オリーブあぶら	赤 ぎゅうにゅう やきぶた うずらたまご なると かに ぎょにくすりみ ツナ 緑 もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ にんにく たまねぎ しょうが れんこん みずな きゅうり コーン 黄 こめこパン マーガリン げんまいこ はちみつ ラーメン あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん ドレッシング	赤 ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく だいず みそ もずく ベーコン とうふ 緑 にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ えだまめ ねぎ しいたけ もやし はくさい 黄 ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こんぶ ささかまぼこ ちりめんじゃこ かつおぶし 緑 にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー しょうが いんげん こんにやく しいたけ はくさい だいこん にんにく とうがらし ねぎ 黄 ごはん じゃがいも さとう あぶら
エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.2 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.7 g



いよいよ梅雨を迎え、紫陽花がきれいに咲く季節となりましたが、一方で気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。この時期には、細菌の活動が活発になり、食中毒の発生が多くなりますので、手洗いなどをしっかり行い、衛生には十分注意しましょう。



サッカーW杯ロシア大会開幕!!

6月14日から7月15日までの約1ヶ月間、ロシアでサッカーワールドカップが開催されます。日本の初戦は、6月19日のコロンビア戦です。コロンビアは日本よりも世界ランクが高いようですが、ぜひ頑張って勝ってほしいですね！
6月20日のお誕生給食は、開催国であるロシアにちなんだメニューです。その中から少しだけご紹介いたします。



「ヨーヅキ」
お米を混ぜたロシアの肉団子料理です。お米が団子の表面に突き出た形から、ロシア語でハリネズミという意味のヨーヅキという名前がつけられました。



「シチー」
ロシアで親しまれているキャベツをメインに使った野菜スープです。キャベツの酢漬けを使った酸味のあるシチーもあります。



サッカーW杯ロシア大会
マスコットキャラクター
「ザビワカ」

ロシアってどんな国?

ロシアは、世界で一番大きな国で、面積はなんと、日本の4.5倍もあります。そのため、ロシアの東と西では、同じ国内で時差が9時間もあります。夏が涼しく、過ごしやすい一方で、冬は寒く、1月から2月の平均気温は-10℃まで下がり、内陸部では-50℃以下になるところもあります。そこで、ロシア料理は、体を温める煮込み料理やスープが多く、長い冬を乗り切るために、ピクルスやジャムといった保存食にも優れています。

毎年6月は食育月間

「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」として、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

知育 徳育 体育



食育