



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
2月	大中 金中		ごはん	チーズタッカルビ 春雨サラダ 豆腐のスープ	ごめ ごまあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	631 27.8 21.1 2.0	
3火			ごはん	発芽玄米入り平つくね ほうれん草とツナのおひたし 鶏肉と根菜のみそ汁	ごめ はつがげんまい パンこ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	608 27.4 18.7 2.4	772 33.2 21.3 3.0
4水		歯と口の健康週間 献立	ミルクパン	きびなごカリカリフライ(2・3個) 大根とチキンのサラダ 肉うどん ナタデココ入りレモンゼリー	パン じゃがいも かたくりこ あぶら ドレッシング うどん ゼリー	ぎゅうにゅう きびなご とりにく ぶたにく あぶらあげ なると	だいこん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ こまつな ねぎ ほししいたけ ナタデココ レモン	608 26.5 22.9 2.2	855 35.1 31.1 3.3
5木	大中特支		ごはん	チキン南蛮(タルタルソース) 切干大根の炒り煮 もやしごま汁	ごめ てんぷらこ あぶら タルタルソース さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにやく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	651 26.7 20.6 2.7	822 32.4 23.5 3.6
6金	金中		麦ごはん	ピリ辛肉そぼろ うま塩キャベツ にらたまスープ	ごめ おぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ ベーコン とうふ たまご	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にら ねぎ	610 26.6 19.9 1.9	773 31.8 23.1 2.4
9月	大中		ごはん	アブラカレイの竜田揚げ 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	ごめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	637 29.0 20.1 2.1	806 35.3 23.7 2.6
10火			麦ごはん	キーマカレー ABCマカロニスープ フルーツのさくらんぼゼリー和え	ごめ おぎ あぶら さとう こおぎこ マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ 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 もかん パイン りんご もも さくらんぼ	644 22.3 17.9 1.9	821 26.9 20.4 2.4
11水		パンにはさんでたべよう♪	背割り減塩 ソフトパン	ケチャップウインナー キャベツとコーンのサラダ パンピングポタージュ	パン さとう ドレッシング バター こおぎこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム ベーコン なまクリーム スキムミルク	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	667 21.8 33.6 2.6	868 27.6 42.7 3.4
12木			ごはん	鶏肉の梅みそかけ 肉入りきんぴら かきたま汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ たまご	うめ ごぼう にんじん こんにやく えのきたけ ほししいたけ ねぎ	657 30.4 19.9 2.5	836 36.6 23.0 2.8
13金	大中		ごはん	ポークしゅうまい(2個) パンパンジーサラダ 麻婆豆腐	ごめ こおぎこ パンこ ドレッシング さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー とうふ みそ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ にら	613 27.0 18.6 2.6	807 34.3 22.5 3.1

※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	626	26.8	21.0	383	2.4
中学校	810	33.0	25.1	423	3.0



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれていますが、日本人には不足しがちな栄養素です。歯と口の健康を守るためにも、カルシウムを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。また、しっかりかんで食べることも大切です。



6月は食育月間です

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、健康な身体と心をつくる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。



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	中
16月	大中		ごはん	セルフビビンバ (焼肉・ナムル) ワンタンスープ	ごめ ごまあぶら さとう ごま ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいずもやし キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	597 28.6 17.5 2.5	765 34.9 20.8 3.1
17火	今月は「いわし」	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	いわしのかば焼き 三陸産わかめのサラダ 五目うーめん汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま ドレッシング うーめん	ぎゅうにゅう いわし わかめ ちくわ とりになつくと あぶらあげ	ぎゅうり こまつな とうもろこし ほししいたけ ごぼう にんじん はくさい ねぎ	591 26.6 17.0 2.1	761 32.5 19.7 2.5
18水	今月は「たまねぎ」	19日は 食育の日	ココアパン	ハムチーズ入り卵焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 ミートボールスープ	パン オリーブゆ ざとう じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ とりになつくと だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ トマト えだまめ にんじん キャベツ	586 28.3 24.3 2.7	817 36.4 30.9 3.6
19木			麦ごはん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ メロン	ごめ おぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし メロン	631 20.3 17.6 2.5	804 24.4 20.5 3.2
20金	大小3年 南小6年		ごはん	あじフライ(しょうゆ) 油麴の卵とじ煮 切干大根のみそ汁	ごめ パンこ こむぎこ あぶら あぶらふ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	637 28.8 20.2 2.5	809 34.9 23.4 2.9
23月	南小6年 金小 大中3年		ごはん	みそかつ ポテトサラダ 千切り野菜のスープ	ごめ パンこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム かまぼこ あぶらあげ	にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ みずな	688 25.2 27.8 2.5	876 30.3 32.9 3.0
24火	大中		ごはん	さばの塩焼き 厚揚げのオイスターソース炒め 具だくさんみそ汁	ごめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ こおりとうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	615 32.2 18.7 2.6	780 39.3 21.5 3.4
25水	大中		バターロール パン	チーズハンバーグ きのこペンネのクリームソテー 野菜のコンソメスープ	パン バター マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになつくと チーズ ハム なまクリーム ウインナー	トマト にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	655 26.1 30.3 2.7	900 34.2 39.8 3.8
26木	金小 大中3年		ごはん	赤魚の甘酢ソースかけ 豚キムチ わかめスープ	ごめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ ぶたにく わかめ ベーコン とうふ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし はくさい だいこん なら りんご にんにく えのきたけ	602 25.9 19.9 2.3	764 31.4 23.2 2.9
27金	大小5年 金小 大中3年		麦ごはん	セルフスタミナ丼 野菜のごま酢和え せんべい汁	ごめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら せんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりになつくと	たまねぎ エリンギ たけのこ にんにく しょうが にんじん なら もやし きゅうり まいたけ ごぼう ねぎ だいこん はくさい	609 31.1 15.1 2.0	779 37.6 16.8 2.6
30月	大小5年		ごはん	白身魚のチリソースかけ もやしのピリ辛炒め うずら卵のスープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく うずらたまご とうふ なた	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん なら はくさい みずな	618 26.0 19.6 2.4	777 31.4 22.8 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。

「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に並ぶ黒点が特徴の青魚です。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、一年のうちで一番脂ののっています。

「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。