

| 令和6年度 6月予定献立表 宮城県立石巻支援学校 | | | 主な食品とはたらき | | | 栄養価 | | ひとくちメモ 【連絡】 |
|--------------------------------|---------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|----------------------------|---|
| 日 | 主食 | おかず ※牛乳は毎日つきます | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | |
| | | | 主に体をつくる もとになる | 主にエネルギーの もとになる | 主に体の調子を整える もとになる | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | |
| | | | | | | 小 | 中高 | |
| 3月 | ごはん | ぶたにくのしおこうじやき 🍴きりぼしだいこんとひじきのにももの キャベツとじゃがいものみそしる | 牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ みそ | ごはん 油 砂糖 じゃがいも | にんじん 切干大根 さやいんげん キャベツ しめじ | 562 23.4 20.7 2.4 | 673 27.1 23.5 3.0 | 6月は「食育月間」 地場産物が登場します。 今日の豚肉は宮城県産です。 【～14日高等部なし】 |
| 4火 | ミート ソース スパゲティ | キャベツときのこのスープ フルーツヨーグルト 🍴 | 牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ウィナー ヨーグルト 生クリーム | スパゲッティ 油 砂糖 バター | にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ しめじ えのきたけ パセリ パイン みかん 桃 | 605 28.3 19.0 2.5 | 742 33.9 22.2 3.2 | 上手にまいて食べてみよう! 「ミートソーススパゲティ」 |
| 5水 | ごはん | 🍴いかいそペフライ 🍴たけのこのごまあぶらいため こまつなのみそしる | 牛乳 いか 卵 青のり みそ 豆腐 油揚げ | ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま | しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ さやいんげん 小松菜 ねぎ | 556 25.3 19.4 2.3 | 674 30.4 22.6 3.1 | 緑黄色野菜の仲間「小松菜」 カルシウムや鉄が豊富に 含まれた栄養満点の野菜です。 |
| 6木 | ごはん | さけのみそやき 🍴ごぼうサラダ わかめのすましじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー | 牛乳 さけ みそ 豆腐 わかめ | ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま 麩 ゼリー | ごぼう にんじん きゅうり ねぎ | 559 23.5 18.7 2.0 | 666 28.0 21.5 2.7 | 6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」 よく噛んで食べましょう。 |
| 7金 | ピビンバ | はるさめスープ バナナ 🍴 | 牛乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉 | ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 春雨 | しょうが にんにく 玉ねぎ ほうれんそう にんじん 大豆もやし しいたけ チンゲンサイ バナナ | 564 26.2 16.2 2.1 | 677 31.9 18.6 2.9 | 韓国の料理「ピビンバ」 いろいろな具材を 自分で混ぜて食べましょう。 |
| 10月 | ごはん | かつおカツ さやいんげんのごまあえ じゃがいものみそしる | 牛乳 かつお みそ 油揚げ | ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも | 玉ねぎ さやいんげん キャベツ にんじん しめじ ねぎ | 528 19.1 16.9 2.2 | 667 23.3 20.5 2.8 | 魚を食べよう!「かつお」 かつおは初夏と秋、 1年に2回の旬がある魚です。 |
| 11火 | ココア パン | ツナポテトグラタン グリーンサラダ ひよこまめのスープ 🍴 | 牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ひよこ豆 | パン じゃがいも 砂糖 油 | 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし レモン にんじん パセリ | 485 20.7 19.9 2.6 | 636 25.9 24.2 3.5 | 気仙沼で水揚げされた まぐろを使ったグラタンです。 |
| 12水 | ごはん | いわしのしょうがに さといものそぼろに あおさのみそしる | 牛乳 いわし 鶏肉 みそ 油揚げ あおさ | ごはん 油 さといも 砂糖 でん粉 | にんじん グリンピース しょうが 大根 えのきたけ ねぎ | 522 24.5 14.4 2.1 | 618 27.8 15.7 2.5 | 魚を食べよう!「いわし」 EPAやDHAという 体によりあぶらが豊富です。 |
| 13木 | ごはん | 🍴チンジャオロース たまごスープ フルーツあんじん 🍴 | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 | ごはん ごま油 砂糖 でん粉 杏仁豆腐 | しょうが にんにく たけのこ ピーマン 赤パプリカ にんじん えのきたけ ねぎ パイン みかん 桃 | 588 24.1 19.5 1.8 | 715 28.7 22.7 2.5 | 中国の料理「チンジャオロース」 彩りに宮城県産の パプリカを使っています。 |
| 14金 | あぶらふ どん | そくせきづけ ごじる 🍴 | 牛乳 卵 昆布 みそ 大豆 油揚げ | ごはん 大麦 砂糖 油麩 じゃがいも | にんじん 玉ねぎ みつば きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ | 554 22.7 17.7 2.5 | 678 27.1 20.6 3.3 | 登米市の郷土料理「油麩井」 だしが染み込んだ油麩を ごはんと一緒に食べましょう。 |
| 17月 | ごはん | さばのカレーたつたあげ コーンサラダ まめふとわかめのみそしる | 牛乳 さば ハム 豆腐 わかめ みそ | ごはん でん粉 油 麩 | しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ | 560 23.8 21.6 2.4 | 677 28.4 25.1 3.1 | 宮城県産「わかめ」 国産わかめのうち70%が 宮城・岩手で生産されています。 |
| 18火 | にく うどん | あつやきたまご かくぎりポテトサラダ チーズ | 牛乳 豚肉 なんと 卵 ハム チーズ | うどん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ | しょうが しめじ ねぎ にんじん きゅうり | 544 27.6 25.9 4.1 | 647 32.8 29.6 5.1 | エネルギーのもとになる「うどん」 しっかり食べて 午後もがんばりましょう。 |
| 19水 | ごはん | とうふハンバーグ やさしいため きざみふのみそしる | 牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ | ごはん 砂糖 パン粉 でん粉 油 麩 じゃがいも | 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ビーマン 大根 | 532 22.1 16.1 2.2 | 636 25.5 17.8 2.9 | 「野菜を食べよう!」 野菜には体の調子を整える はたらきがあります。 |
| 20木 | ごはん | にくだんご(小2・中高3こ) 🍴まめもやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ | 牛乳 鶏肉 ハム 卵 | ごはん パン粉 砂糖 油 ごま ごま油 でん粉 | 大豆もやし きゅうり しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ | 507 19.9 16.5 1.8 | 627 24.8 19.6 2.5 | よく噛んで食べよう!「ナムル」 シャキシャキ食感のナムルです。 意識して噛んでみてくださいね。 【中2なし】 |
| 21金 | ごはん | あかうおのてりやき きりこんぶとだいちのにももの キャベツとたまねぎのみそしる りんごゼリー | 牛乳 赤魚 さつま揚げ 昆布 大豆 みそ 豆腐 油揚げ | ごはん 砂糖 でん粉 油 ゼリー | しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ | 524 23.7 13.9 2.6 | 562 27.1 15.3 3.4 | たんぱく質が豊富「大豆」 畑の肉と呼ばれる大豆は 体をつくるもとになります。 【小5・6・中2なし】 |
| 24月 | ごはん | ささみのレモンに 🍴ごますあえ ほうれんそうとじゃがいものみそしる | 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ | ごはん でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも | レモン にんじん れんこん キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう ねぎ | 547 25.1 16.6 2.0 | 659 29.9 18.9 2.7 | たんぱく質が豊富「鶏ささみ」 レモン風味の甘酸っぱい タレでいただきますよ。 |
| 25火 | ソフト パン | チーズオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ 🍴 | 牛乳 卵 チーズ ハム ベーコン | パン バター 油 砂糖 でん粉 じゃがいも | 玉ねぎ ほうれんそう とうもろこし にんにく にんじん キャベツ トマト パセリ | 474 22.0 19.1 2.6 | 602 26.7 22.6 3.5 | 乳製品の仲間「チーズ」 たんぱく質やカルシウムが 豊富に含まれています。 |
| 26水 | むぎ ごはん | 🍴まぐろとだいちのごまがらめ ブロッコリーのおかかあえ もやしのみそ汁 | 牛乳 まぐろ 大豆 かつお節 みそ 豆腐 油揚げ | ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま | ブロッコリー カリフラワー にんじん もやし ねぎ | 579 28.6 19.7 2.1 | 704 34.7 23.1 2.7 | 栄養価アップ「麦ごはん」 麦ごはんは白米に比べて 食物繊維やビタミンB1が◎ |
| 27木 | カレー ライス | ツナサラダ メロン 🍴 | 牛乳 豚肉 チーズ ツナ | ごはん 油 じゃがいも 砂糖 バター | にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし メロン | 625 22.4 20.8 3.3 | 763 26.8 24.5 4.5 | 旬の食材「メロン」 旬の食材はおいしさ◎ 味わって食べてください。 |
| 28金 | ごはん | ほっけのしおやき マカロニサラダ じゃがいもとにらのみそしる | 牛乳 ほっけ ハム みそ 油揚げ | ごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも | にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にら | 560 23.5 20.3 2.1 | 679 28.3 23.4 2.8 | 今日で6月も終わりです。 すきらいせず食べて、暑さに 負けない体をつくりましょう。 【中3なし】 |

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

 スプーン持参
  フォーク持参
  食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩ECO」マークを付けています。
  かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう

健康のために減塩を心掛けましょう。