



6月こんだてよていひょう



令和4年5月31日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金	
6月の給食目標 「よくかんで食べよう」 ✓ひとくち30回噛むようにしましょう。 ✓まずは10回からはじめてみましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 6月4日から10日は 「歯と口の健康週間」です。 </div>		1 ごはん てづくりコロック かいそうサラダ こまつなとえのきのみそしる 610 23.7 21.4 2.1 744 28.0 24.9 2.4	2 わかめごはん さんまのしょうがに あおなとがんものにも ピリからみそしる れいとうりんご 611 26.3 21.3 2.8 710 30.0 22.8 3.3	3 よくかんで食べよう(ブロッコリー) ごはん とりにくのレモンに ブロッコリーのごまあえ あさりのみそしる 564 25.9 19.5 2.2 686 31.2 22.6 2.8	
6	7	8	9	10	
カルシウムをとろう(ゼリー) ごはん <small>ぶたにくのバーベキューソースがけ</small> アスパラガスのサラダ なめこじる はとくちのけんこうゼリー 555 26.1 14.8 2.5 660 31.2 16.6 3.2	よくかんで食べよう(チリコンカン) こめこフォカッチャ チリコンカン はなやさいのサラダ <small>にくだんごいりクリームシチュー</small> 681 30.0 27.2 3.6 779 34.4 32.1 4.3	よくかんで食べよう(ごもくまめ) ごはん いわしのごまみそに ごもくまめ もやしじる 585 26.3 18.6 2.7 679 29.3 19.9 3.1	よくかんで食べよう(きわかめ) ごはん ツナいりあつやきたまご くきわかめのいりに ならたまじる 512 23.2 16.3 2.1 618 27.4 18.4 2.5	よくかんで食べよう(きくらげ) むぎごはん ホイコーロー <small>とうふときくらげのちゅうかスープ</small> おこめのムース 532 22.0 19.3 1.3 623 26.3 21.2 1.7	
13	14	15	16	17	
宮城県の名産品(ささかま) ごはん おろしハンバーグ <small>ささかまいりやさいのおかかあえ</small> わかめのみそしる 554 23.7 19.4 2.6 634 26.1 19.9 3.1	ちゃんぽんめん パリパリはるまき いちごのゼリー 580 23.1 22.7 2.5 603 25.1 23.7 2.8	よくかんで食べよう(ブロッコリー) ごはん さけのメンチカツ <small>ブロッコリーとあつあけのんにくいため</small> けんちんじる 560 25.3 17.2 1.8 676 30.3 19.6 2.2	よくかんで食べよう(まめまめサラダ) ごはん <small>ぶたにくのアップルソースがけ</small> まめまめサラダ キャベツのみそしる 631 30.4 28.0 2.4 740 34.2 30.8 3.1	むぎごはん マーボードウフ ワンタンスープ バナナ 576 23.9 18.7 1.0 688 28.3 21.8 1.3	
20	21	22	23	24	
気仙沼産のふかふか団子 やきにくどん キャベツとコーンのサラダ <small>ふかふかだんごのすましじる</small> アセロラゼリー 594 26.0 18.0 1.9 679 31.3 17.0 2.5	宮城県の食材(いちご) こめこパン てづくりミートソースオムレツ じゃがいものカレーソテー ABCスープ <small>みやぎけんさんイチゴジャム</small> 533 21.3 18.7 2.3 692 26.8 23.1 3.3	ゆかりごはん ぶりのてりやき ごもくきんぴら もずくスープ チーズ 594 28.5 21.0 2.6 684 31.7 22.2 2.9	宮城県の名産品(あぶらふ) ごはん あぶらふいりにくじゃが とうふのみそしる のりのつくだに 505 22.6 12.4 2.2 608 26.7 13.8 2.6	カレーライス コールスローサラダ レモンソーダゼリー 627 18.6 18.8 3.3 753 22.1 21.7 3.9	
27	28	29	30		
ごはん チーズハムカツ <small>しらたきのカラフルいため</small> ぶりののみそしる あまざけゼリー 594 16.6 20.4 2.2 734 19.8 24.6 2.7	クリームスープスパゲティ フレンチサラダ プリン 526 19.2 21.3 2.1 631 22.4 25.0 2.6	宮城県の食材・郷土料理(かつお・はっど) ごはん <small>みやぎけんさんかつおのフライ</small> チンゲンサイのおかかあえ てづくりはっとじる チーズ 578 27.8 16.0 2.0 694 32.9 17.4 2.4	ごはん チンジャオロース コーンちゅうかスープ れいとうもも 505 21.6 13.8 1.2 604 25.9 15.2 1.7		
《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 I材料 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	今月の平均栄養価 (摂取量/基準値) (小) (中・高) エネルギー 573/572kcal 678/730kcal たんぱく質 24.2/21.5g 28.2/27.4g 脂質 19.3/15.9g 21.6/20.3g 食塩相当量 2.2/2.0g 2.7/2.5g				



牛乳は毎日つきます。
行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。



HPには、献立表・給食だよりのほかに、給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

旬の食材
じゃがいも、にら、グリーンピース、とうもろこし など

地場産食材
ふかふか団子(気仙沼産サメ肉一部使用)
いちごジャム
ぶた肉・たまご・だいず・こねぎ・わかめ・糸みつば
さやいんげん・ねぎ など

※入荷状況によって産地は変更になります。