

待ちに待った学校が再開しました。分散登校でまだ少し淋しい学校ですが、給食は通常どおりです。延び延びになった『入学祝い・進級祝い』や、『こどもの日』のお祝いメニューが続きますので、楽しみにしててください。ただ、食材納入業者や製造メーカーの新型コロナウイルス対応の影響で、食材の流通が不安定になっていますので、献立変更の可能性もありますのでご了承ください。

食事の前にはていねいに手を洗おう

☆手の洗い方☆



これからは曇りや雨のジメジメした日が多くなり、体調を崩しやすく、食中毒が心配な時期になります。食中毒だけでなく、新型コロナウイルス等の感染症予防のためにも、ていねいな手洗いを心掛けましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。食後にしっかり歯みがきすることはもちろん、歯を強くする『カルシウム』を多くとることや、よくかんで食べることも大切なことです。

生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

令和2年度

6月 よていこんだてひょう

今月のめあて：手をきれいに洗って食べよう

宮城県立迫支庁学校

日	曜	主 食	献 立	名	赤の食品			緑の食品			黄の食品			エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			脂質(g)		
					血や肉になる			体の調子を整える			熱や力になる			小学部			中学部			高等部		
1	月	ごはん (野菜ふりかけ)	えびフライ、切干大根の煮物 花魁のすまし汁、ケーキ		牛乳・えび・油揚げ 豆腐			切干大根・しいたけ・絹さや・えのき みつば			ごはん・油・さとう 花魁・ケーキ			675	786	819	23.0	26.3	27.0	23.4	25.2	25.7
2	火	ごはん (味付のり)	えびフライ、たけのこのごま油炒め 豆腐のすまし汁、ケーキ		牛乳・のり・えび・ささかま 豆腐・なると			たけのこ・にんじん・いんげん 長ねぎ・しいたけ・たまねぎ			ごはん・油・ごま ケーキ			1.9	2.4	2.4	656	762	792	24.1	27.5	28.3
3	水	スパゲティ・ ナポリタン	チキンサラダ ヨーグルト		牛乳・ハム・鶏肉 ヨーグルト			たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ピーマン・キャベツ・きゅうり			スパゲティ・バター・さとう 油			22.0	23.5	23.9	604	726	769	26.4	31.2	33.1
4	木	食パン (いちごジャム)	オムレツ、アスパラサラダ クラムチャウダー		牛乳・鶏卵・あさり ベーコン			アスパラガス・きゅうり・にんじん コーン・たまねぎ・グリーンピース			パン・ジャム・さとう・ごま マヨネーズ・じゃがいも			3.0	3.7	3.9	606	789	808	21.0	26.8	27.3
5	金	ごはん	かつおの磯辺フライ、大豆とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁、こどもの日デザート		牛乳・かつお・大豆・ひじき 油揚げ・豆腐・みそ			にんじん・絹さや・たまねぎ・長ねぎ ごぼう・にんじん・絹さや・だいこん			ごはん・油・さとう じゃがいも・ゼリー			2.8	4.1	4.3	646	782	815	24.7	29.6	30.6
8	月	ごはん	かつおの磯辺フライ、豚肉とごぼうの炒め煮 大根のみそ汁、こどもの日デザート		牛乳・かつお・豚肉・みそ ささかま・豆腐			ごぼう・にんじん・絹さや・だいこん 長ねぎ			ごはん・油・さとう ゼリー			17.6	20.4	20.9	653	788	825	26.4	31.7	32.7
9	火	ひじき ごはん	里芋のごまみそ煮 きのこ汁、冷凍みかん		牛乳・ひじき・鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ			にんじん・しいたけ・たけのこ いんげん・だいこん・しめじ・えのき			ごはん・さとう・里芋 ごま・油			2.1	2.8	3.0	549	657	691	19.4	23.2	24.1
10	水	みそラーメン	きゅうりとメンマのラー油漬 バナナ		牛乳・豚肉・みそ			キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし にら・長ねぎ・コーン・きゅうり・バナナ			中華麺・油・ごま			12.7	14.4	14.9	584	700	736	25.2	30.4	32.2
11	木	食パン (いちごジャム)	スコッチエッグ、キャベツサラダ コンソメスープ		牛乳・鶏卵・鶏肉 ベーコン			キャベツ・きゅうり・にんじん・パセリ たまねぎ			パン・ジャム・さとう ドレッシング・じゃがいも			4.4	5.7	6.0	547	667	678	21.5	24.9	25.1
12	金	ゆかり ごはん	ささかまの磯辺揚げ、ほうれん草のツナあえ かぶのみそ汁		牛乳・ささかま・ツナ・豆腐 油揚げ・みそ			ほうれん草・もやし・にんじん・かぶ ごぼう・にんじん・絹さや・だいこん			ごはん・小麦粉・油 ごま・さとう			2.5	3.2	3.4	596	704	737	25.0	28.3	29.3
15	月	ポークカレー (福神漬)	海藻サラダ オレンジ		牛乳・豚肉・わかめ・茎わかめ			にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・オレンジ			ごはん・油・じゃがいも カレーパウダー			19.3	21.3	21.9	647	795	843	19.6	23.3	24.5
16	火	ごはん	鶏肉のみそ照焼、いんげんのごまあえ わかめ汁、メロン		牛乳・鶏肉・わかめ・豆腐 みそ			いんげん・にんじん・だいこん 長ねぎ・メロン			ごはん・さとう・ごま じゃがいも			4.6	5.8	6.2	596	700	732	23.8	26.3	27.2
17	水	麦ごはん (味付のり)	さばのみそ煮、豆もやしの煮物 油麩となすのみそ汁		牛乳・のり・さば・ささかま			豆もやし・にんじん・しいたけ・なす たまねぎ			ごはん・麦・さとう・油 油麩			2.2	2.9	3.0	581	682	711	24.4	27.2	28.0
18	木	丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグ、フレンチサラダ 水菜のスープ		牛乳・チーズ・豚肉・鶏肉 ツナ			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン だいこん・水菜・たまねぎ			パン・さとう・ドレッシング			2.4	3.0	3.2	563	720	731	24.1	29.5	29.9
19	金	わかめ ごはん	ささかまの変わり揚げ、小松菜のおひたし 切り麩汁		牛乳・わかめ・ささかま かつお節・豆腐・みそ			小松菜・もやし・にんじん・だいこん 長ねぎ			ごはん・油・じゃがいも 切り麩			3.4	4.5	4.8	566	665	695	22.9	25.5	26.2
22	月	麦ごはん	蒸しぎょうざ、春雨の中華あえ たまごスープ		牛乳・豚肉・鶏卵			豆もやし・キャベツ・にんじん きゅうり・長ねぎ			ごはん・麦・油・ごま でんぶ			14.8	15.4	15.6	554	694	728	17.6	21.2	21.9
23	火	ごはん	鶏肉のトマトソース煮、ブロッコリーサラダ あさりのみそ汁、メロン		牛乳・鶏肉・あさり・豆腐 みそ			ブロッコリー・きゅうり・だいこん にんじん・たまねぎ・みつば・メロン			ごはん・油			1.5	2.1	2.1	559	676	706	25.0	29.9	30.6
24	水	麦ごはん (のりたま)	いわしのごまみそ煮、じゃが芋の煮物 えのきのみそ汁		牛乳・いわし・ささかま 豆腐・みそ			にんじん・しいたけ・いんげん だいこん・えのき・長ねぎ			ごはん・ごま・じゃがいも さとう			2.1	2.8	2.9	613	740	776	25.2	29.7	30.6
25	木	パン・キンパン	白身魚フライ、シーザーサラダ トマトスープ		牛乳・ホキ・ベーコン・大豆			キャベツ・きゅうり・パプリカ・セロリ にんじん・たまねぎ・パセリ			パン・油・ドレッシング じゃがいも・バター			3.3	4.1	4.3	592	767	779	24.3	30.0	30.4
26	金	五目ごはん	ブロッコリーのおかかあえ とん汁、冷凍みかん		牛乳・鶏肉・油揚げ かつお節・豚肉・豆腐・みそ			にんじん・たけのこ・しいたけ ブロッコリー・だいこん・ごぼう			ごはん・さとう・里芋			2.4	3.0	3.0	606	731	773	26.4	32.2	33.8
29	月	麦ごはん	春巻き、パンパンジーサラダ にらたまスープ		牛乳・豚肉・鶏肉・鶏卵			きゅうり・もやし・にんじん・にら 長ねぎ			ごはん・麦・油・ドレッシング でんぶ			15.3	17.4	18.4	637	788	823	20.8	24.2	25.3
30	火	夏野菜カレー (福神漬)	チーズサラダ オレンジ		牛乳・豚肉・チーズ			にんじん・たまねぎ・なす・トマト セロリ・ズッキーニ・キャベツ・きゅうり			ごはん・油・じゃがいも カレーパウダー・ドレッシング			1.9	2.3	2.4	706	873	929	21.7	26.1	27.3
														3.9	5.0	5.3	24.7	29.8	31.4	3.9	5.0	5.3

◎牛乳は、毎日つきます。

◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※「小学部」は、小学部・中学部
の栄養価を表示しています。

★お知らせ★ 6月1日(月)と2日(火)の『えびフライ』と『ケーキ』は『入学祝い・進級祝い』、5日(金)と8日(月)の『かつおの磯辺フライ』と『こどもの日デザート』は『こどもの日』のお祝い、そして4日(木)と11日(木)の『いちごジャム』は宮城県産いちごを使用した特注品で、それぞれ4月～5月に使用予定の予約品でした。そのため、1人1回しか食べることができないので、受入希望で登校するみなさんは上記献立表と一部内容が異なります。(『えびフライ』は『肉じゃがコロッケ』、『ケーキ』は『ぶどうゼリー』、『かつおの磯辺フライ』は『いかフライ』、『こどもの日デザート』は『オレンジ』、『いちごジャム』は『りんごジャム』になります。)