平成30年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

6月 献立表

〈保原学校給食センター〉

今月は、かみかみ献立が6回あります。よくかんで食べましょう。

6月の食育目標：よくかんで食事をしよう。

● 歯が丈夫になるようによくかむ習慣をつけましょう　● かたいものを進んで食べましょう

今月のカミカミ献立の日

1日(金)…たくあんあえ
4日(月)…たけのこのみそしる
19日(火)…かんてんサラダ
21日(木)…ピーマンのおかかあえ
25日(月)…もやしとこんにゃくのソテー
28日(木)…アーモンドフィッシュ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

4日(月)～10日(日)

こんだて

歯と口の健康週間です。食後の歯はみがきはもちろんですが、よく噛むことでだ液がたくさん出て、消化を助けるだけでなく、口の中も清潔にしてくれます。ふだんから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

さくらんぼについて

6月第3日曜日は、さくらんぼの日です。

さくらんぼは、6月中旬頃から出回る果物で、旬の時期が短く大変貴重な果物です。伊達地区や福島市などの特産品となっています。旬や地元ならではのおいしさを味わいましょう。給食では13日（水）にお出しする予定ですが、天候によりお出しする日が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

今月の平均栄養価

※（ ）は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	573 (530)	644 (640)	779 (820)
たんぱく質(g)	21.1 (16～26)	24.0 (18～32)	28.4 (25～40)
脂質(g)	18.9 (15～18)	21.4 (15～25)	24.4 (23～28)
カルシウム(mg)	268 (300)	307 (350)	325 (400)
食塩(g)	2.3 (2未満)	2.5 (2.5未満)	3.0 (3未満)

月	火	水	木	金
4日(月)～10日(日)	4 中体連がんばれ献立	5	6	7
・ソースチキンカツ ・たけのこのみそしる ・ごはん ・ポパイサラダ ぎゅうにゅう	・おんやさいのごまふうみ ・アップルシャーベット ・セルフやきそばパン（やきそば） ぎゅうにゅう	・あじのしおやき ・じゃがいもとふのみそしる ・むぎごはん ・いりどうふ ぎゅうにゅう	・ふくじんづけ ・ポークカレー ・ごはん ・フルーツポンチ ぎゅうにゅう	
霊山中学校 給食なし 弁当日				
幼 557kcal 1.8g	幼 553kcal 2.5g	幼 578kcal 2.0g	幼 607kcal 2.7g	
小 627kcal 2.1g	小 2.8g	小 2.1g	小 2.9g	
中 773kcal 2.6g	中 752kcal 3.3g	中 771kcal 2.5g	中 817kcal 3.5g	
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、こおりどうふ、みそ	赤：ぎゅうにゅう、ふたにく、ハム、わかめ、こまあげ	赤：ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とうふ、たまご、わかめ、みそ	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、たまご、かまぼこ、みそ	
緑：にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、たけのこ、だいこん、にんにく	緑：にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、ほししいたけ、にんにく、りんご	緑：にんじん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、グリンピース、ほししいたけ	緑：にんじん、たまねぎ、グリンピース、にんにく、りんご、みかん、パイン、おうとう、バナナ、ふくじんづけ	
黄：ごはん、パンこ、こむぎこ、こめあぶら、ごまあぶら、さとう	黄：コッペパン、やきそばめん、こめあぶら、ごまあぶら、ごま	黄：むぎごはん、じゃがいも、ふ、さとう、こめあぶら	黄：ごはん、じゃがいも、カレールウ、ゼリー、こめあぶら、さとう	
家：きのこるい	家：まめるい	家：くだもの	家：りょくおうしょくやさい	

金
1
・やさいかきあげ ・ごもくうどんかけじる ・ソフトめん ・たくあんあえ ぎゅうにゅう
幼 607kcal 2.0g
小 680kcal 2.1g
中 758kcal 2.5g
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、なると、あぶらあげ
緑：にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、たくあん、ほししいたけ
黄：ソフトめん、こめあぶら、こむぎこ、ごま、さとう
家：さかなるい

11	12	13	14	15
・ふくしまコロッケ ・パックソース ・わかめのみそしる ・セルフそぼろごはん（ごはん、そぼろごはんのぐ） ぎゅうにゅう	・とりにくのてりやき ・トマトとたまごのスープ ・コッペパン ・はるさめサラダ ・ふくしまももジャム ぎゅうにゅう	・なっとう ・なんばんに ・むぎごはん ・さくらんぼ（2つぶ） ぎゅうにゅう	・ふくしまメンチカツ ・パックソース ・えのきだけのみそしる ・ごはん ・わふうサラダ ぎゅうにゅう	・パオズ（2コ） ・しおラーメンかけじる ・ちゅうかめん ・キムチあえ ぎゅうにゅう
幼 558kcal 2.4g	幼 578kcal 2.7g	幼 550kcal 1.8g	幼 560kcal 2.5g	幼 526kcal 2.0g
小 638kcal 2.6g	小 646kcal 2.7g	小 624kcal 1.9g	小 620kcal 2.6g	小 590kcal 2.3g
中 788kcal 3.1g	中 760kcal 3.3g	中 743kcal 2.1g	中 739kcal 3.1g	中 788kcal 2.9g
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ、みそ	赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、たまご、とうふ	赤：ぎゅうにゅう、なっとう、ぶたにく、がんもどき	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、わかめ、みそ	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、なると
緑：にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、グリンピース、しょうが	緑：にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、トマト、ほししいたけ、パセリ	緑：にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、ほししいたけ、さくらんぼ	緑：にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ	緑：にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、コーン、ほししいたけ
黄：ごはん、じゃがいも、こむぎこ、さとう、こめあぶら	黄：コッペパン、はるさめ、さとう、ごまあぶら、こめあぶら、ももジャム	黄：むぎごはん、じゃがいも、さとう	黄：ごはん、パンこ、こむぎこ、こめあぶら、さとう	黄：ちゅうかめん、こむぎこ、こめあぶら、ごまあぶら、ラーゆ
家：さかなるい	家：かいそいるい	家：りょくおうしょくやさい	家：いもるい	家：まめるい

18	19	20	21	22
・サーモンフライ ・パックソース ・すましじる ・わかめごはん ・うめのかおりあえ ぎゅうにゅう	・いかナゲット（2コ） ・ワンタンスープ ・しょくパン ・かんてんサラダ ぎゅうにゅう	・やきはるまき ・マーボーどうふ ・ごはん ・オレンジ ぎゅうにゅう	・さんまのオレンジに ・もずくのすましじる ・ごはん ・ピーマンのおかかあえ ぎゅうにゅう	・スペインふうオムレツ ・マカロニスープ ・セサミパン ・しょかのさわやかサラダ ぎゅうにゅう
霊山中学校 給食なし 弁当日				
幼 530kcal 2.4g	幼 587kcal 2.6g	幼 630kcal 2.1g	幼 531kcal 1.9g	幼 552kcal 2.1g
小 593kcal 2.9g	小	小 703kcal 2.1g	小 593kcal 2.1g	小 623kcal 2.6g
中 702kcal 3.3g	中 836kcal 3.4g	中 856kcal 2.7g	中 707kcal 2.8g	中 749kcal 3.1g
赤：ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、とうふ、かまぼこ、わかめ	赤：ぎゅうにゅう、いか、たら、ぶたにく、ハム、なると、かんてん	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	赤：ぎゅうにゅう、さんま、とうふ、たまご、かつおぶし、もずく	赤：ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、チーズ
緑：にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ほししいたけ、うめ	緑：にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、ほししいたけ	緑：にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、ほししいたけ、しょうが、にんにく、オレンジ	緑：にんじん、もやし、ピーマン、たまねぎ、コーン、ほししいたけ、オレンジ	緑：にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、グリンピース、コーン、あまなつ、レモン
黄：ごはん、こめあぶら、パンこ、こむぎこ、ふ	黄：しょくパン、ワンタン、こむぎこ、さとう、こめあぶら、ごまあぶら、ラーゆ、いちご&マーガリン	黄：ごはん、ごまあぶら、こむぎこ、さとう、でんぷん	黄：ごはん、さとう	黄：セサミパン、マカロニ、じゃがいも、さとう、オリーブゆ、こめあぶら
家：くだもの	家：まめるい	家：りょくおうしょくやさい	家：いもるい	家：きのこるい

25	26	27	28	29
・さばのみそに ・とうふとたまねぎのみそしる ・ごはん ・もやしとこんにゃくのソテー ぎゅうにゅう	・キーマカレー ・まめいりやさいのスープ ・きりめいりコッペパン ・プリン ぎゅうにゅう	・すぶた ・わかめのスープ ・ごはん ・こんぶのつくだに ・あおうめゼリー ぎゅうにゅう	・アーモンドフィッシュ ・ポークハヤシ ・むぎごはん ・ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	・あつやきたまご ・にくうどんかけじる ・ソフトめん ・ごまあえ ぎゅうにゅう
幼 570kcal 2.6g	幼 625kcal 2.6g	幼 570kcal 2.3g	幼 593kcal 2.6g	幼 533kcal 2.1g
小 652kcal 3.0g	小 698kcal 2.9g	小 647kcal 2.5g	小 661kcal 2.8g	小 608kcal 2.5g
中 804kcal 3.8g	中 836kcal 3.4g	中 769kcal 3.0g	中 782kcal 3.4g	中 789kcal 2.8g
赤：ぎゅうにゅう、さば、とうふ、ぶたにく、わかめ、みそ	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、だいず、いんげんまめ、プリン	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、なると、わかめ、こんぶ	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、かたくちいわし	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、なると
緑：にんじん、もやし、たまねぎ、こんにゃく、メンマ、しょうが	緑：にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、グリンピース、コーン、にんにく、しょうが	緑：にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、パインアップル	緑：にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、しめじ、グリンピース、トマト、コーン、にんにく	緑：にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、ほししいたけ
黄：ごはん、じゃがいも、さとう、こめあぶら	黄：コッペパン、カレールウ、さとう、こめあぶら	黄：ごはん、でんぷん、こめあぶら、ごまあぶら、さとう、あおうめゼリー	黄：むぎごはん、じゃがいも、ハヤシルウ、なまクリーム、アーモンド、ごま	黄：ソフトめん、ごま、さとう
家：くだもの	家：りょくおうしょくやさい	家：さかなるい	家：かいそいるい	家：まめるい

学校給食事務担当者会議を行いました。

保原学校給食センターでは、年度当初、各幼稚園・小中学校の給食担当の先生方と今年度の学校給食の運営や事務処理等を協議し、共通理解と連携を図っております。

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

時間を決めて食べる

骨や歯のもとになるカルシウムをとる

かたい物をよくかんで食べる

好き嫌いせずにバランスよく食べる

食べたらしっかり歯をみがく

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。