

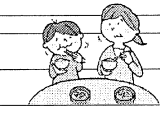
# 6月分献立表

Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 さくら小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価				
			ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)			
1	月	つくばこめパン		牛乳			つくばこめパン			旬の食材		432	2.1	
		にくだんごトマトソース(2こ)	とり肉 だいず							旬の食材		595	3.0	
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	地産地消献立 しめじ こまつな	たまねぎ	でんぶん さとう パンこ	油	旬の食材	しんたまねぎ		726	3.8
		しんたまねぎのスープ	とり肉		にんじん こまつな		とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ					
2	火	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも むぎごはん	油				642	2.4	
		牛乳		牛乳								714	2.8	
		つくね(2こ)	とり肉 だいず			ねぎ	でんぶん さとう	油				884	3.4	
3	水	スタミナラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 ぶたレバー		かぼちゃ にんじん には	きやべつ もやし	ソフトちゅうかめん でんぶん さとう	油				593	2.4	
		牛乳		牛乳								702	2.9	
		あげぎょうざ(2こ)	ぶた肉		には	きやべつ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	油	旬の食材	らうど油	しょうゆ 塩	900	3.8	
		さくらんぼゼリーあえ				おうとう パインアップル	さくらんぼゼリー ナタデココ		旬の食材	さくらんぼ				
4	木	えだまめしおこんぶごはん		しおこんぶ 牛乳		えだまめ	ごはん					560	2.1	
		こもちしやもフライ(2こ)	カラフトシヤモ					パンこ こむぎこ でんぶん	油		塩	616	2.3	
		かみかみサラダ (たまねぎドレッシング)	かみかみ メニュー	きわかめ	にんじん	きゅうり もやし			ドレッシング			754	2.7	
		きのこのみそしる	あつあげ	にんじん こまつな		ひらたけ ねぎ えのきたけ					みそ 煮干し かつお節			
5	金	ごはん		牛乳			ごはん					619	2.0	
		えびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう			塩 ほたてエキス		689	2.3	
		パンバンジーサラダ (パンバンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング				855	2.6	
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油			酒 しょうゆ みそ 塩 中華だし 豆板醤			
8	月	はちみつパン		牛乳			はちみつパン					520	2.1	
		ぶたにくのこうそうやき	ぶた肉					ノンエッグマヨネーズ		香草焼きシーズニング		678	2.7	
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー にんじん	きやべつ		ドレッシング				851	3.5	
		コーンポタージュ		牛乳 なまクリーム	パセリ	とうもろこし たまねぎ				塩 こしょう 洋風だし				
9	火	ごはん		牛乳			ごはん					550	1.6	
		いかにめんち	いかに だいず		にんじん	きやべつ にんにく しょうが	さとう パンこ こむぎこ	油	旬の食材	ごま	しょうゆ 塩	695	2.1	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ			旬の食材	しんじゃがいも	ごまあえの素	786	2.5	
		しんじゃがいものみそしる	とり肉 だいず			たまねぎ ねぎ ひらたけ	じゃがいも でんぶん さとう	油			みそ 煮干し かつお節			
10	水	ドッグパン		牛乳			ドッグパン					488	2.5	
		ウインナー (やさいいっぱいケチャップ)	ウインナー							ケチャップ		618	3.2	
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	きやべつ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				747	3.8	
		ガンボスープ	ぶた肉		にんじん おくら	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油			ハヤシルウ コンソメ 塩 チリパウダー ローリエ			
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん さとう					523	1.5	
		ごまさばさいきょうやき	ごまさば							みそ みりん 酒				
		たくあんあえ	郷土料理献立 「宮城県」	いかに だいず	にんじん	ごまつな にんじん	たくあん もやし		旬の食材	もも		589	1.8	
		あぶらふじる	とり肉		にんじん みずな	たまねぎ しめじ	ふ			塩 しょうゆ 酒 かつお節 煮干し 昆布だし		713	2.2	
12	金	ごはん		牛乳			ごはん					565	1.8	
		いかにチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油		豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ		621	2.1	
		ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし						787	2.6	
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん には	えのきたけ たまねぎ	ワンタン	油 ごま油			中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
15	月	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	ペンネ さとう	油			コンソメ こしょう 塩 ケチャップ ソース	662	2.3	
		フォカッチャ		牛乳			フォカッチャ					757	2.7	
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	旬の食材 きゅうり	パンこ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	油		塩	958	3.4	
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス	きやべつ きゅうり		ドレッシング						
16	火	ごはん		牛乳			ごはん					536	1.7	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			たまねぎ しょうが		油		酒 みりん しょうゆ		608	2.0	
		みずなとツナのわふうサラダ (わふうフレンチドレッシング)	ツナ あぶらあげ		みずな にんじん	もやし		ドレッシング				764	2.4	
		こまつなととうふのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	だいこん ひらたけ ねぎ				みそ かつお節 煮干し				
17	水	ココアパン		牛乳			ココアパン					470	2.1	
		とりにくのハニーマスタードソース	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ			酒 こしょう マスタード しょうゆ		608	2.7	
		きやべつカラフルサラダ (コンクリーミードレッシング)			にんじん あかパプリカ	きやべつ きゅうり きパプリカ		ドレッシング				765	3.5	
		むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ	おおむぎ	油			コンソメ 塩 しょうゆ こしょう			

歯と口の健康週間



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
18	木	つくばうどん (ソフトめん)	あぶらあげ とり肉 だいず ぶた肉		にんじん ごまつな	ひらたけ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 煮干し	565	2.1
		牛乳								658	2.6
		やさいかきあげ	だいず		しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう			塩	876	3.2
		のりずあえ (ぼんず)	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ぼんず		
19	金	ごはん					ごはん			526	2.0
		牛乳								600	2.4
		ヤンニョムチキン		とりにく		にんにく	でんぶん こむぎこ さとう	油	塩 ケチャップ しょうゆ コチュジャン	748	2.9
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
		わかめスープ	なると どうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ		ごま油	塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ		
22	月	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			492	1.8
		牛乳								631	2.3
		しるみさかな レモンペッパーフライ	すけとうだら				パンこ こむぎこ	油	レモンペッパーオイル	759	2.9
		フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)			にんじん	きゅうり きやべつ		ドレッシング			
23	火	ポークラタウイユ	ぶた肉		あおピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく		オリーブ油 油	白ワイン コンソメ 塩 しょうゆ		
		ごはん					ごはん			567	1.6
		牛乳								620	1.8
		とりにくのふくれからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	油	福来みかん陳皮 酒 しょうゆ	774	2.2
24	水	うめあえ	ぶた肉 あつあげ		にんじん	きゅうり だいこん うめぼし			みそ 煮干し かつお節 酒		
		なつやさいのみそしる			かぼちゃ おくら さやいんげん	なす ねぎ					
		むぎごはん					むぎごはん			632	1.5
		牛乳								708	1.7
25	木	めだまやき	たまご							878	2.1
		あおパイアのソムタムサラダ (かんきつドレッシング)	ハム		にんじん さやいんげん	どうもろこし パパイア きゅうり	はるさめ	ドレッシング			
		いばらきガバオ	とりにく だいず		あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ れんこん	さつまいも	油	塩 ガバオライスの素 オイスターソース		
		ごはん					ごはん			554	1.9
26	金	牛乳								601	2.1
		ハンバーグおろしソース	とりにく だいず			たまねぎ しょうが だいこん	パンこ さとう	油 ラード	しょうゆ みりん	750	2.6
		いんげんのおかかあえ	とりにく あじつけおかか		さやいんげん にんじん						
		なめこのみそしる	どうふ		にんじん ごまつな	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		
29	月	ごはん					ごはん			516	1.7
		牛乳								601	2.2
		てりやきチキン	とりにく			にんにく	さとう	油	しょうゆ	739	2.6
		たこわかめのサラダ	たこ		にんじん	きやべつ えだまめ きゅうり			わかめごはんの素		
30	火	とんじる	ぶた肉 どうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節		
		ごはん					ごはん			497	1.6
		牛乳								617	2.0
		コッペパン					コッペパン			766	2.5
29	月	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも じょうしんこ	油	塩		
		コブサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ひよこまめ あおえんどう あかいんげん		あかパプリカ	きゅうり きパプリカ どうもろこし えだまめ		ドレッシング	塩		
		とりにくのメキシコ	とりにく		にんじん とまと	たまねぎ	こむぎこ	油	白ワイン 塩 しょうゆ 洋風だし ケチャップ チリパウダー		
		ごはん					ごはん			570	1.8
30	火	牛乳								621	2.0
		がんとす	すけとうだら だいず		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ どうもろこし	油	塩 一味唐辛子		
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	かまぼこ	わかめ つのまた こんぶ かんてん すぎのり	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
		ごじる	ぶた肉 だいず		にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		みそ かつお節 煮干し		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。  
 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。  
 ※鶏卵は「たまご」と表記します。



★お知らせ★

右の二次元コードから、学校給食レシビがご覧いただけます。



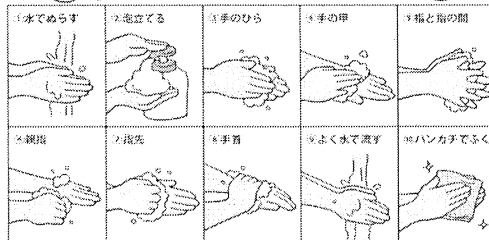
# 給食たより

## 暑い時期は 食中毒 に要注意!

<6月の給食目標>  
衛生に気をつけよう

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物や、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。衛生面で気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

### 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指の間、親指や手首などは洗い残ししやすいところなので、特に注視して洗うようにします。

### 今月の地場産物

しめじ、しんたまねぎ  
ひらたけ、ごまつな  
みずな、なめこ  
しんじゃがいも  
ほうれんそう、こめ



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!