

給食だより



もうすぐ梅雨の季節がやってきます。じめじめとした肌寒い日が続くと食欲が低下するとともに、次の日に疲れが残ったりして体調が崩れやすくなります。また、食中毒を起こす細菌が活発に活動する時期でもあります。自己の衛生管理とともに食事をきちんと摂り、健康にも注意して生活しましょう。

さらに！！6月は中総体・陸上大会・水泳大会などの大きな大会があります。給食をしっかり食べ、強い身体を作り、力を発揮出来るようにしましょう。

今月の給食目標

梅雨の時期の給食を衛生的に実施しましょう

- ① 教室内を清潔にして食事をしましょう。
- ② 石鹸で手を洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。
- ③ 清潔な白衣・帽子を身につけて、配膳をしましょう。



☆ 給食当番は金曜日に活動が終わると給食着を家に持ち帰り、洗濯をしアイロンをかけ、月曜日に次の当番へ引き継ぐようになっています。梅雨の時期は特に乾きにくいので、金曜日に忘れずに持ち帰りましょう。

☆ 手には見えない細菌がたくさん付いています。給食では箸やスプーンを出していますが、パンや果物などは手でちぎったり、むいたりして食べるものもあります。細菌が体内へ侵入しないようにしっかりと手を洗いましょう。また、うがいも忘れずに行いましょう。

手の洗い方を見直してみよう！



第9回 全国醤油サミットin塩竈のご紹介

今月は、塩竈市で行われる全国醤油サミットについてご紹介します。全国醤油サミットは、日本の食文化の原点である「醤油」でまちおこしを図ることを目的として、平成19年から全国各地で行われています。その全国醤油サミットが、11月に塩竈市で開催されることになりました。和食には欠かせない調味料「醤油」への理解を深めて、全国・世界へ情報発信します。醤油サミットに向けて「レシピコンテスト」「醤油の未来と食文化を考えるディスカッション」など、楽しい企画もあります。塩竈市栄養士会では、今後も醤油サミットの紹介コラムをのせていきますので、おたのしみに！！

関連情報を随時発信します！

(塩竈市のホームページへ移動します。)



令和3年度 6月の予定献立表

日 曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん	○	ミルク(コーヒー) 豚キムチ炒め かにかま入り春雨スープ	牛乳,豚肉,かに風味かまぼこ	ミルク(コーヒー),ごはん,油,ごま油,春雨	たまねぎ,にんじん,キャベツ,キムチ,はくさい,もやし,たけのこ,しいたけ,ねぎ	771 kcal 28.6 g 16.2 g 3.9 g
2 水	ごはん	○	鯖の味噌煮 吉野汁	牛乳,鯖の味噌煮,豆腐,油揚げ	ごはん,さといも,でん粉	だいこん,にんじん,ほうれん草,しいたけ,ねぎ	816 kcal 31.4 g 22.6 g 2.2 g
3 木	ごはん	ジョア	ポークカレー ツナとコーンのイタリアンサラダ ※ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン),豚肉,まぐろ	ごはん,油,じゃがいも,ドレッシング	にんにく,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	814 kcal 26.9 g 16.6 g 3.8 g
4 金	米粉玄米ハニーパン	○	ポテトのバジルソテー 野菜のスープ煮 レモンタルト	牛乳,ベーコン,ウインナー	パン,じゃがいも,油,オリーブ油,レモンタルト	アスパラガス,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,セロリ,さやいんげん	808 kcal 25.6 g 31.9 g 3.1 g
5 土	市 中 総 体 (お弁当持参の有無は部活動ごとにご確認ください)						
6 日	市 中 総 体 (お弁当持参の有無は部活動ごとにご確認ください)						
7 月	振 替 休 業 日 (6 月 5 日 分)						
8 火	振 替 休 業 日 (6 月 6 日 分)						
9 水	お 弁 当 の 日 (市 中 総 体 予 備 日)						
10 木	お 弁 当 の 日 (市 中 総 体 予 備 日)						
11 金	ごはん	○	春巻き 野菜の胡麻味噌スープ	牛乳,春巻き,豚肉,みそ	ごはん,油,じゃがいも,えのきたけ,ごま	にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,とうもろこし	860 kcal 23.6 g 27.7 g 3.4 g
14 月	ナン	○	ドライカレー わかめと卵のスープ 仙台いちごヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆,わかめ,卵,ヨーグルト	ナン,油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,ほうれん草,マツシユルム	722 kcal 32.1 g 25.7 g 4.3 g
15 火	ごはん 宮城県産味付のり	○	仙台油麩入り肉じゃが ほうれん草の胡麻和え アーモンドフィッシュ	牛乳,海苔,豚肉,ちくわ,いわし	ごはん,油麩,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,アーモンド	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ほうれん草,もやし	870 kcal 32.6 g 22.9 g 1.9 g
16 水	ごはん	○	さんま梅煮 はっと汁 果物(キウイフルーツ)	牛乳,豚肉,さんま梅煮,油揚げ	ごはん,小麦粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ	810 kcal 26.9 g 20.8 g 1.8 g
17 木	ごはん	○	納豆 茎わかめの炒め煮 仙台風芋煮	牛乳,納豆,豚肉,茎わかめ,大豆,豆腐,みそ	ごはん,油,砂糖,さといも,こんにゃく	にんじん,たけのこ,しいたけ,ごぼう,だいこん,はくさい,ぶなしめじ,えのきたけ,ねぎ	791 kcal 30.7 g 19.4 g 3.1 g
18 金	ツイストパン	○	鶏の照り焼き 魚のトマトスープ プリン	牛乳,鶏の照り焼き,たら,大豆,カスタードプリン	パン,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,マツシユルム,トマト	749 kcal 30.3 g 24.8 g 3.2 g
21 月	ごはん	○	ふりかけ(ひじきぱっぱ) 厚揚げ入り筑前煮 鶏団子汁	牛乳,絹揚げ,さつま揚げ,鶏肉,油揚げ,豆腐	ごはん,さといも,砂糖,こんにゃく	しいたけ,ごぼう,にんじん,たけのこ,さやえんどう,はくさい,だいこん,ぶなしめじ,えのきたけ,ねぎ	786 kcal 30.2 g 17.6 g 2.4 g
22 火	お 弁 当 の 日 (市 水 泳 大 会)						
23 水	ごはん	○	八宝菜 中華くらげとささみの和え物	牛乳,豚肉,中華くらげ,鶏肉	ごはん,油,でん粉,砂糖,ごま,ごま油	しょうが,にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,しいたけ,ねぎ,ブロッコリー,きゅうり,もやし	732 kcal 28.5 g 15.8 g 3.5 g
24 木	背割りソフトパン	ジョア	ロングフランク クラムチャウダー アセロラゼリー ※ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット),ロングフランク,あさり,ベーコン,チーズ,脱脂粉乳,牛乳	パン,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マツシユルム	783 kcal 27.5 g 30.1 g 3.3 g
25 金	ごはん	○	まぐろのさっぱりステーキ 根菜のごま汁	牛乳,まぐろ,鶏肉,みそ	ごはん,小麦粉,でん粉,油,砂糖,さといも,ごま	ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう	799 kcal 36.5 g 17.4 g 2.5 g
28 月	午前授業のため給食・お弁当はありません (市陸上大会)						
29 火	わかめごはん	○	のり入り細巻き卵 ふわふわ汁 原宿ドック(ココアバナナ)	牛乳,のり入り細巻き卵,たら,鶏肉,豆腐	ごはん	しょうが,はくさい,だいこん,にんじん,しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,ねぎ	810 kcal 31.0 g 20.0 g 1.8 g
30 水	ごはん	○	回鍋肉 ワンタンスープ	牛乳,豚肉	ごはん,油,ワンタン	にんにく,キャベツ,にんじん,ピーマン,はくさい,もやし,たけのこ,しいたけ,ねぎ	774 kcal 32.0 g 18.3 g 2.7 g

※都合により献立を変更する場合があります

※斜め太字はふるさと給食です