



# よてい ひょう 予定こんだて表

岩沼市立岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日	3	4	5	6	7
献立	ごはん <small>にくだんご やさい</small> 肉団子と野菜の <small>あまず</small> 甘酢あんかけ わかめスープ ぶどうゼリー	<small>こめこ</small> 米粉パン ポークビーンズ アメリカンサラダ <small>やさい</small> コロコロ野菜の コンソメスープ	わかめごはん <small>さけ</small> 鮭の みそマヨネーズ焼き <small>にもの</small> ひじきの煮物 おくずかけ	ナン ドライカレー <small>たまご みずな</small> 卵と水菜のスープ カラフル フルーツポンチ	ごはん <small>とりにく だいず あげ</small> 鶏肉と大豆の揚げ煮 <small>こまつな</small> 小松菜と わかめのサラダ なめこのみそ汁 <small>しる</small>
栄養価	624/19.7/19.6/2.1	602/29.8/26.0/2.8	613/25.5/21.7/2.9	601/26.6/26.9/2.9	597/26.0/17.8/2.5
日	10	11	12	13	14
献立	ごはん <small>とりにく うめふうみ あ</small> 鶏肉の梅風味揚げ かみかみサラダ まめふのみそ汁 <small>しる</small>	マーラーカオ ジャージャーお米めん <small>こめ</small> <small>にく みそ、めん、 やさい</small> (肉みそ、めん、野菜) ヨーグルト	ごはん <small>さおうきんさといも</small> 蔵王産里芋コロッケ <small>ちゅうかうふうあさづ</small> 中華風浅漬け <small>にくとうふ</small> 肉豆腐	<small>せわ</small> 背割りソフトパン ハムサラダ コーンシチュー アセロラゼリー	ごはん <small>ぶたにく</small> 豚肉のりんごソース カラフルおひたし みそ野菜スープ <small>やさい</small>
栄養価	612/27.6/16.5/2.5	634/23.6/22.2/2.8	666/24.0/21.3/2.0	632/24.1/24.9/2.7	625/24.2/21.7/2.4
日	17	18	19	20	21
献立	ごはん ガパオライスの具 カップエッグ <small>はるさめ</small> 春雨スープ	ミルクパン ハニー マスタードチキン マカロニサラダ ミネストローネ	<b>2年生遠足</b> ごはん <small>あかう たつたあ</small> 赤魚の竜田揚げ <small>こまつな</small> 小松菜のおきつねあえ <small>とんじ</small> 豚汁	<small>こめこ</small> 米粉チーズパン <small>さき いそべあ</small> 笹かまの磯辺揚げ <small>だいこん みずな</small> 大根と水菜のサラダ <small>にく</small> 肉うどん	<b>お誕生日給食</b> ごはん <small>なつやさい</small> 夏野菜カレー フレンチサラダ ブルーベリー クレープ
栄養価	603/26.5/18.5/2.3	615/28.7/26.9/3.0	615/26.7/19.7/2.2	657/35.8/26.5/3.0	700/20.3/23.9/2.1
日	24	25	26	27	28
献立	ごはん ポークシュウマイ <small>かんこくふうにく</small> 韓国風肉じゃが <small>たまご</small> もずくと卵のスープ	<small>せわ</small> 背割りソフトパン <small>いしのまき や</small> 石巻 焼きそば かぼちゃコロッケ <small>こまつな</small> 小松菜と <small>さき</small> 笹かまぼこのサラダ	ごはん <small>ぶた</small> ゆで豚の ごまソースかけ <small>わふう</small> 和風ナムル えのきたけ汁 <small>しる</small>	ココアパン <small>こうそう こや</small> ホキの香草パン粉焼き <small>とりにく</small> 鶏肉とポテトの トマトソース煮 <small>に</small> コンソメスープ	ごはん <small>ゆーりんちー</small> 油淋鶏 <small>はるさめ</small> 春雨サラダ コーンかき玉スープ <small>たま</small>
栄養価	645/23.4/22.2/3.0	663/24.0/27.9/3.0	644/27.7/24.6/2.1	602/32.0/28.7/2.8	645/26.9/18.8/2.6

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

※かみ応えのある食べ物をたくさん入れたメニューには「かめ」マークが付いています。

## ちさんちしょう ◆地産地消について◆

地産地消とは、地域でとれた産物のことを言います。生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができる取り組みの一つです。

地域でとれるものは、生産者や作られる過程が見えるので安心して食べることができます。また、生産地から消費するところまでの距離が短いので、燃料をあまり使わずに新鮮な状態で食材を届けることができます。

毎月、予定献立表を通して、学校給食に使用する地場産品を紹介します。



## がつ じば さんびん 6月の地場産品

- ◆こめこ米粉パン ◆こめこ米粉めん ◆こまつな小松菜 ◆きゅうり
- ◆たま玉ねぎ ◆みそ ※◆いわぬましんは岩沼市産

- ◆こめ米 ◆きゅうにゅう牛乳 ◆わかめ ◆こめこ米粉
- ◆あぶらあ油揚げ ◆とうふ豆腐 ◆たまご いちぶ卵 (一部)



給食では、積極的に岩沼市、宮城県で作られた食材を使っています。

# [ 6月 予定献立表 ]

岩沼市立岩沼西小学校

日	スプーン があると 食べやすい日	主食	牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちやくにく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	紙スプーン	ごはん	○	にくだんごやさいのあまずあんかけ わかめスープ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ とうもろこし しょうが 果汁 (ぶどう)	624 kcal 19.7 g 19.6 g 2.1 g	
4火	スプーン	こめこパン	○	ポークビーンズ アメリカンサラダ ころころやさいのコンソメスープ	豚肉 大豆 ウィナー 牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ エリンギ	602 kcal 29.8 g 26.0 g 2.8 g	
					6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です かみ応えのある食べ物をたくさん入れたメニューには「かめ」マークが付いています。				
5水		わかめごはん	○	さけのみそマヨネーズ ひじきのもの おくずかけ	鮭 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ 青のり ひじき	にんじん 枝豆	こんにゃく ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	613 kcal 25.5 g 21.7 g 2.9 g	
					宮城の郷土料理おくずかけ				
6木	スプーン	ナン	○	ドライカレー たまごのみずなのスープ カラフルフルーツポンチ	牛肉 豚肉 大豆 豆腐 ベーコン 卵	にんじん ビーマン	にんにく 玉ねぎ 水菜 えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 果汁 (マスカット レモン)	601 kcal 26.6 g 26.9 g 2.9 g	
7金		ごはん	○	とりにくとだいのあげに こまつなどわかめのサラダ なめこのみそする	鶏肉 大豆 ハム みそ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 みつば	しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ なめこ 大根	597 kcal 26.0 g 17.8 g 2.5 g
10月		ごはん	○	とりにくのうめふうみあげ かみかみサラダ まめふのみそする	鶏肉 いか みそ 豆腐 牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	梅 切干大根 きゅうり ねぎ	612 kcal 27.6 g 16.5 g 2.5 g	
					6月は食育月間です。6/10～6/14は地場産品を多く取り入れた献立になっています。				
11火	紙スプーン	マーラーカオ ジャージャーこめめん	○	にくみそ ゆでやさい ヨーグルト	卵 豚肉 大豆 みそ 牛乳 乳 ヨーグルト	にんじん	レーズン しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ きのこ 干し椎茸 きゅうり もやし	634 kcal 23.6 g 22.2 g 2.8 g	
					岩沼の米で作った米麺です				
12水		ごはん	○	ざおうさんさといもコロッケ ちゅうかふうあさづけ にくどうふ	豚肉 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく 白菜 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ えのきたけ	666 kcal 24.0 g 21.3 g 2.0 g	
					蔵王町でとれた里芋で作ったコロッケです				
13木	スプーン	せわりソフトパン	○	ハムサラダ コーンシチュー アセロラゼリー	ハム 鶏肉 白いげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし 果汁 (アセロラ レモン)	632 kcal 24.1 g 24.9 g 2.7 g
14金		ごはん	○	ぶたにくのりんごソース カラフルおひたし みそやさいスープ	豚肉 ハム みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	りんご ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	625 kcal 24.2 g 21.7 g 2.4 g
17月	スプーン	ごはん	○	ガパオライスのご カップエッグ はるさめスープ	鶏肉 大豆 卵 豚肉 牛乳	にんじん ビーマン 黄ビーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし 干し椎茸	603 kcal 26.5 g 18.5 g 2.3 g	
18火	スプーン	ミルクパン	○	ハニーマスタードチキン マカロニサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんにく 果汁 (レモン)	615 kcal 28.7 g 26.9 g 3.0 g	
19水		ごはん	○	あかうおのたつたあげ こまつなのおきつねあえ とんじる	赤魚 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ しめじ	615 kcal 26.7 g 19.7 g 2.2 g
					竜田揚げの衣には、県産の米粉を使っています				
20木		こめこチーズパン にくうどん	○	ささかまのいそべあげ だいこんのみずなのサラダ	豚肉 笹かまぼこ 油揚げ かつお節 いわし節 おろし	牛乳 青のり チーズ	にんじん 小松菜	水菜 大根 ねぎ 干し椎茸 しょうが	657 kcal 35.8 g 26.5 g 3.0 g
					岩沼の米で作った米粉パンです				
21金	スプーン	ごはん	○	なつやさいかレー フレンチサラダ ブルーベリークレープ	豚肉 大豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト 枝豆	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし 果汁 (ブルーベリー)	700 kcal 20.3 g 23.9 g 2.1 g	
					6月のお誕生日給食				
24月		ごはん	○	ポークシュウマイ かんこくふうにくじゃが もずくとたまごのスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン みそ 卵 豆腐 大豆粉	牛乳 もずく	にんじん には	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	645 kcal 23.4 g 22.2 g 3.0 g
25火	スプーン	せわりソフトパン いしのまきやきそば	○	かぼちゃコロッケ こまつなとささかまのサラダ	豚肉 笹かまぼこ 油揚げ かつお節 いわし節 おろし	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	663 kcal 24.0 g 27.9 g 3.0 g
					茶色い麺が特徴の石巻焼きそば麺を使った焼きそばです				
26水		ごはん	○	ゆでぶたのごまソースかけ わふうナムル えのきたけじる	豚肉 ハム 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゅうり えのきたけ 大根 ねぎ	644 kcal 27.7 g 24.6 g 2.1 g
27木	スプーン	ココアパン	○	ホキのこうそうパンこやき とりにくとポテトのトマトソースに コンソメスープ	ホキ 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん トマト 小松菜 パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ とうもろこし	602 kcal 32.0 g 28.7 g 2.8 g	
28金		ごはん	○	ユーリンチー はるさめサラダ コーンかきたまスープ	鶏肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	小松菜 にんじん 青ネギ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	645 kcal 26.9 g 18.8 g 2.6 g	