



# 6月分 給食献立予定表

相馬市立向陽中学校



日付	主食	献立表	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	おもな材料					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (月)	<b>ごはん</b>	牛乳 ごはん ポパイサラダ 豚肉と新じゃがの煮物 海苔のつくだ煮	744 31.7 18.9 3.07	なまあげ 豚肉 海苔のつくだ煮	ハム 牛乳	さやいんげん ほうれんそう ホールコーン にんじん たまねぎ	しいたけ きゅうり にんにく たまねぎ	給食用精米 じゃがいも サラダ油 ごま	強化米 つきこんにやく 上白糖
2 (火)	<b>パン</b>	牛乳 ダブルパン クラムチャウダー 白桃ゼリー	860 31.3 23.7 4.59	ベーコン 牛乳	あさり	もやし にんじん しめじ	キャベツ たまねぎ パセリ	パン 焼そばめん バター サラダ油	カレーコロッケ じゃがいも 小麦粉 ゼリー
3 (水)	<b>ごはん</b>	牛乳 カレーピラフ トマトサラダ オニオンスープ	784 26.6 22.8 2.57	ぶた肉 牛乳	ベーコン	えのきたけ たまねぎ ホールコーン きゅうり	キャベツ にんじん レタス トマト	給食用精米 イタリアンドレッシング	おおむぎ
4 (木)	<b>ごはん</b>	<b>虫歯予防週間 カミカミ献立</b> 牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 豆腐と新じゃがのみそ汁	809 33.4 27.0 3.47	とり肉 すめるめ わかめ かつお	ハム とうふ みそ 牛乳	にんにく ごぼう 千切りたくあん だいこん	きゅうり もやし ねぎ にんじん	じゃがいも さとう サラダ油 ごま油	強化米 片栗粉 上白糖 マヨネーズ
5 (金)	<b>お弁当の日</b>								
8 (月)	<b>ごはん</b>	牛乳 ごはん いわしのかば焼き けんちん汁 即席漬	824 32.3 24.1 3.69	とうふ みそ 牛乳	かつお いわし	にんじん ねぎ キャベツ しょうが	だいこん ごぼう きゅうり	給食用精米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま	強化米 こんにやく サラダ油 ごま
9 (火)	<b>パン</b>	牛乳 食パン チキンカツ ごぼうサラダ もずくスープ	892 39.7 32.2 3.35	もずく ベーコン とり肉 ツナ	とうふ 牛乳 卵	ねぎ ごぼう キャベツ	にんじん きゅうり ホールコーン	パン 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ	パン粉 マカロニ 和風ドレ
10 (水)	<b>相双中体連総合大会のため お弁当の日</b>								
11 (木)	<b>相双中体連総合大会のため お弁当の日</b>								
12 (金)	<b>相双中体連総合大会のため お弁当の日</b>								
15 (月)	<b>ごはん</b>	牛乳 スタミナ丼 わかめスープ 浅漬け	876 21.3 37.2 4.98	ぶた肉 こんぶ	わかめ 牛乳	だいこん ごぼう もやし ねぎ	きゅうり ピーマン 紅しょうが はくさい	給食用精米 強化米 上白糖	おおむぎ 糸こんに 白いり胡麻
16 (火)	<b>相双中体連総合大会のため お弁当の日</b>								
17 (水)	<b>ごはん</b>	牛乳 ごはん チンジャオロース 中華スープ のりたま	808 22.5 35.9 2.65	ぶた肉 とり肉 牛乳	中華味 わかめ	だいこん ピーマン たけのこ にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ ごぼう	のり玉 サラダ油 ごま油 マロニー	強化米 砂糖 でん粉 ごま油
18 (木)	<b>ごはん</b>	<b>日本型食事の日</b> 牛乳 ゆかりご飯 サバの味噌煮 のり和え にらたま汁	768 30.7 23.9 4.32	鯖ごま味噌煮 卵 かつお	のり とうふ 牛乳	うめゆかり もやし にら えのきたけ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	給食用精米 強化米	おおむぎ 片栗粉
19 (金)	<b>ごはん</b>	牛乳 ひじきご飯 ちくわの二色揚げ 油揚げのみそ汁	840 31.0 27.0 3.88	みそ あぶらあげ のり とうふ	牛乳 焼竹輪 卵 かつお	にんじん グリーンピース えのきたけ	ごぼう こまつな ねぎ	じゃがいも 糸こんに さとう 小麦粉	強化米 サラダ油
22 (月)	<b>ごはん</b>	牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	886 25.1 241.0 3.62	ぶた肉 ヨーグルト ホイップクリーム	チーズ 牛乳	黄桃 福神漬 グリーンピース パイン	バナナ しょうが 野菜ジュース みかん	給食用精米 じゃがいも	おおむぎ サラダ油
23 (火)	<b>パン</b>	牛乳 黒糖食パン 肉団子汁 ポテトサラダ ホイップ&ハニー	837 28.4 31.2 3.63	豚ひき肉 ロースハム	卵 牛乳	ねぎ ソテーオニオン キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん ほうれんそ きゅうり	パン ホイップハニーマロニー マヨネーズ マカロニ	マカロニ じゃがいも
24 (水)	<b>ごはん</b>	牛乳 ごはん あじフライ おかか和え 具だくさんみそ汁 梅ふりかけ	790 33.0 22.3 2.63	あじ とうふ かつお	卵 みそ 牛乳	にんじん ねぎ もやし	だいこん キャベツ	給食用精米 小麦粉 サラダ油 こんにやく	強化米 パン粉 じゃがいも 梅じそ
25 (木)	<b>めん</b>	牛乳 スパゲッティミートソース アスパラのサラダ ヨーグルト	883 37.2 23.0 4.43	ぶた肉 ロースハム 牛乳	チーズ ソフール	きゅうり グリーンピース マッシュルーム アスパラ	たまねぎ セロリ ホールトマト レタス	めん バター フレンチドレッシング	強化米
26 (金)	<b>ごはん</b>	牛乳 ごはん マーボー春雨 春巻き グレープフルーツ	775 22.0 21.8 1.33	ぶた肉 牛乳	五目春巻	G Pフルーツ たまねぎ しょうが にんにく にら	にんじん ねぎ にんにく ピーマン	給食用精米 マロニー 片栗粉	強化米 上白糖 サラダ油
29 (月)	<b>ごはん</b>	<b>鉄分アップ献立</b> 牛乳 ごはん 赤魚の竜田揚げ ひじきのマリネ ワンタンスープ	745 31.1 21.8 3.33	赤魚 牛乳 なると	ひじき	味付メンマ きゅうり きくらげ にら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	給食用精米 片栗粉 和風ドレ	強化米 サラダ油 肉入りワンタン
30 (火)	<b>パン</b>	牛乳 メロンパン ビーンズサラダ カレーヌードル	856 30.9 28.7 7.87	ひよこ豆 ロースハム 牛乳	わかめ ウインナー	レタス ミニトマト たまねぎ	きゅうり にんじん キャベツ	パン ごま じゃがいも	メロンシート マカロニ バター
月平均の栄養素			820 30.0 25.0 3.0	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	822 29.8 26.2 3.73	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。			

## カルシウム・鉄・食物繊維

カルシウム・鉄・食物繊維はどの年齢においても不足しやすい栄養素です。給食のある人ない日の差が大きく開き、給食のない日は不足してしまう栄養素です。特に鉄は給食のある日でも十分な量ではありませんでした。

カルシウムは骨や歯の形成に、鉄は貧血予防に、食物繊維は腸内環境を整えるために重要です。これらを多く含む食品は限られていますので、意識して家庭でも食事をとるようにしましょう。

## カルシウム・鉄・食物繊維の多い食品

カルシウムが多い食品

牛乳・乳製品、小魚、豆・豆製品  
海藻、小松菜など



鉄が多い食品

ひじき、大豆・大豆製品  
あさり、レバーなど

食物繊維が多い食品

豆類、キノコ類、さつまいも  
ごぼう、昆布など

