

6月のこんだて表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	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-たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
3月	ごはん	肉団子 すきこんぶの煮物 うーめん汁	牛乳, さつま揚げ 豆腐, 油揚げ こんぶ	米, こんにやく ごま油, 三温糖 うーめん	枝豆, にんじん, もやし ごぼう, ねぎ, しいたけ きぬさや	627 kcal 23.4 g 20.1 g 2.4 g	全学年
4火	食パン パンの日	いかのメンチカツ ツナの和えもの 春野菜のシチュー いちごジャム	牛乳, いか, 鶏肉 わかめ	パン, 大豆油 じゃがいも バター	みずな, キャベツ とうもろこし, にんじん 玉ねぎ, ブロッコリー	604 kcal 28.6 g 22.1 g 3.0 g	全学年
5水	ごはん	鶏肉のガーリック焼き もやしのソテー きのこのスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ベーコン	米, ごま油	にんにく, もやし とうもろこし, なら にんじん, はくさい しめじ, えのきたけ しいたけ, ねぎ	612 kcal 27.5 g 23.4 g 1.8 g	全学年
6木	ごはん	えびしゅうまい ナスと鶏肉のオイスターソース炒め 豆腐の味噌汁 かみかみフィッシュ	牛乳, えび, 鶏肉 豆腐, 油揚げ みそ, わかめ	米, かたくり粉 三温糖, サラダ油 じゃがいも	なす, 玉ねぎ, 赤ピーマン ねぎ	603 kcal 26.1 g 17.8 g 2.2 g	全学年
7金	ごはん	いわしの梅煮 ポテトサラダ にら玉スープ	牛乳, いわし ハム, 豆腐 玉子	米, じゃがいも マヨネーズ ドレッシング 三温糖 かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, 梅 とうもろこし, きゅうり にら, ねぎ	618 kcal 23.2 g 21.2 g 2.1 g	全学年
10月	ごはん	チキンカツ 野菜の味噌マヨ和え のっぺい汁	牛乳, みそ, 鶏肉	米, 大豆油, ごま 三温糖 マヨネーズ さといも こんにやく かたくり粉	キャベツ, こまつな だいずもやし, にんじん れんこん, ねぎ, ごぼう しいたけ	648 kcal 22.8 g 22.2 g 1.9 g	全学年
11火	ガパオ ライス	スコッチエッグ はくさいのスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 玉子, ベーコン	米, 三温糖, ごま油	玉ねぎ, ピーマン 赤ピーマン, なす はくさい, にんじん しいたけ, えのきたけ	663 kcal 28.8 g 21.8 g 2.4 g	全学年
12水	ごはん	やさいコロケ ビーフンの五目炒め 中華風コーンスープ	牛乳, 豚肉, 玉子	米, 大豆油 ビーフン, ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん, キャベツ たけのこ, ピーマン しいたけ, とうもろこし 玉ねぎ, ほうれんそう きくらげ	608 kcal 19.6 g 16.8 g 2.3 g	全学年
13木	ごはん	手作り玉子焼き ゆかり和え 高野豆腐の味噌汁 ふりかけ	牛乳, 玉子, 鶏肉 チーズ, ちくわ 豆腐, 油揚げ 桜みそ, わかめ	米, かたくり粉 三温糖, 米油 ごま, じゃがいも	にんじん, 葉ねぎ, キャベツ きゅうり, ねぎ	617 kcal 26.8 g 21.1 g 2.6 g	全学年
14金	キーマ カレー	ちくわとわかめの和えもの ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 大豆 ちくわ, わかめ ヨーグルト	米, じゃがいも 米油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく しょうが, もやし, きゅうり	670 kcal 24.9 g 19.1 g 2.6 g	全学年
17月	ごはん	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のゴマ和え オクラの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐 油揚げ, みそ	米, かたくり粉 大豆油, ごま 三温糖	しょうが, ほうれんそう にんじん, もやし えのきたけ, オクラ, ねぎ	620 kcal 23.9 g 24.6 g 1.9 g	全学年


歯と口の健康週間


イカを噛んであごを鍛えよう!

キノコは弾力があって噛み応えあり!

カルシウムで歯をじょうぶに!

骨も食べられるよ!

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

6月のこんだて表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
18 火	まるパン パンの日	白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳, スケソウダラ チーズ, ハム ベーコン 白いんげん豆	丸パン, 大豆油 ドレッシング じゃがいも マカロニ, パター	キャベツ, にんじん とうもろこし, きゅうり 玉ねぎ, トマト	615 kcal 24.6 g 24.3 g 2.7 g	全学年
19 水	ごはん	チキンハンバーグ 五目きんぴら 玉子スープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 大豆, 玉子, 糸か ま	米, 三温糖 こんにやく, 油 かたくり粉	ごぼう, にんじん, きぬさや えのきたけ, ねぎ チンゲン菜	611 kcal 24.7 g 19.7 g 2.2 g	全学年
20 木	味噌豚丼	水菜のシャキシャキサラダ すまし汁 さくらんぼ	牛乳, 豚肉 みそ, 鶏肉, なた	米, 三温糖 はるさめ	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ もやし, にんにく, 水菜 きゅうり, 黄ピーマン 赤ピーマン, しいたけ しめじ, 糸みつば さくらんぼ	613 kcal 21.9 g 19.3 g 2.1 g	全学年
21 金	ごはん	豚肉のスタミナ焼き 豆もやしの煮物 みそワタンスープ	牛乳, 豚肉 さつま揚げ, みそ	米, 三温糖, こんにやく, 油 ワタンスープ ごま油	しょうが, だいずもやし にんじん, キャベツ きぬさや, たけのこ ねぎ, しいたけ, はくさい	622 kcal 27.5 g 20.6 g 2.3 g	全学年
24 月	ごはん	チーズフォンデュコロッケ ひじきのサラダ ズッキーニの味噌汁	牛乳, ヨーグルト 豆腐, 油揚げ みそ, ひじき	米, チーズ, 大豆油, 三温糖 マヨネーズ	だいこん, にんじん とうもろこし, スッキーニ えのきたけ	614 kcal 21.1 g 22.8 g 1.8 g	全学年
25 火	ミートソース スパゲッティ	オニオンスープ ミニリングゼリー	牛乳, 豚肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 バター, 三温糖 ゼリー	玉ねぎ, にんじん, ピーマン にんにく, トマト, えのきたけ, チンゲン菜 しょうが	622 kcal 24.7 g 23.7 g 2.1 g	全学年
26 水	花山自然体験活動 ごはん	鶏肉のゴマ味噌焼き 炒り豆腐 きざみ麩の味噌汁	牛乳, 鶏肉, みそ 豆腐, 玉子	米, 三温糖, ごま 米油, きざみ麩 じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, しいたけ, えだまめ, だいこん こまつな, ねぎ	620 kcal 27.2 g 20.0 g 2.1 g	1学年 2学年 3学年 4学年 6学年
27 木	ごはん	つくね 豚肉のキムチ炒め 大根の味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉 油揚げ, 豆腐 みそ	米, ごま油	だいこん, 玉ねぎ, いら, にんにく, はくさい にんじん, ねぎ	634 kcal 25.5 g 21.0 g 2.6 g	1学年 2学年 3学年 4学年 6学年
28 金	ごはん	さばの照り焼き キャベツの煮物 なすの味噌汁 納豆	牛乳, さば さつま揚げ, 豆腐 油揚げ, みそ, 納豆	米, 三温糖 こんにやく, 米油	キャベツ, もやし, にんじん なす, こまつな, ねぎ	628 kcal 30.9 g 22.5 g 2.2 g	1学年 2学年 3学年 4学年 6学年

5年生は臨時休業日です。



魚の小骨に気をつけましょう。



毎日牛乳がつかます。

宮城県の食材紹介

白石温麺 (しろいしうめん)

約400年前に、現在の白石市に住む青年によって作られたのが始まりとされています。

素麺(そうめん)と違い油を使わないため、消化が良くお腹にもやさしい麺です。

そのため「思いやりのある温かい心をもつ麺」から温麺となったそうです。※諸説あり

かの有名な武将片倉小十郎も絶賛したんだとか・・・

大崎市



白石市