

清潔な「食具」を
忘れずに持参
しましょう。

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!



6月予定献立表

月	火	水	木	金
3 ごはん 鶏肉の照り焼き 千草和え けんちん汁	4 チーズパン 子持ちししゃもフライ フレンチサラダ きのこスパゲティ	5 ごはん あじの梅みそ焼き 五目豆 かき玉汁 ももゼリー	6 ナン キーマカレー かみかみサラダ ポテトスープ 型抜きチーズ	7 ごはん 春巻き チンジャオロース わかめスープ
1年生は、松島野外活動期間です。				
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今週は、かみ応えのある食品を使用したメニューには、かめマークがついています。				
704/30.7/17.4/2.3	805/33.8/31.8/3.7	740/35.4/16.5/2.5	700/31.5/27.5/4.0	808/26.4/27.7/2.8
10 ごはん かつおのかりん揚げ 小松菜の煮浸し にら玉汁	11 ソフトパン (いちごジャム) 牛タン入りつくね かぶの浅漬け みそ米粉ワタンスープ	12 ポークハヤシ 海藻サラダ ヨーグルト	13 セルフコロッセパン 横割米粉パン 蔵王産里芋コロッセ 米麺サラダ ミネストローネ	14 お弁当の日
宮城県気仙沼市は、 カツオ の水揚げ量が25年連続日本一です。	学校農園で育てた かぶ を使う予定です。	宮城県産の トマト を使ったハヤシライスです。	蔵王町は 里芋 の生産量宮城県内No.1です。	※仙台南ブロック陸上競技大会のため、弁当日です。
6月は「食育月間」です。6月10日(月)～13日(木)および21日(金)は、地場産品を多く取り入れたメニューが登場します。				
756/34.1/21.4/2.4	768/27.5/25.2/4.4	881/31.9/25.2/3.0	759/30.8/26.8/3.7	
17 お弁当の日 	18 ミルクパン チキングラタン ひじきと枝豆のサラダ ABCスープ	19 ごはん みそカツ チーズ入り野菜サラダ みそ汁 (えのき・わかめ)	20 ココアパン 蒸し餃子 しょうゆラーメン フルーツポンチ	21 ごはん 油麩井の具 小松菜のごま和え なめこ汁
※仙台南ブロック陸上競技大会予備日のため、お弁当日になります。	今年度初登場の手作りグラタンです。	北中生に人気のあるメニューの1つ「みそカツ」は、岩沼市産のみそを使用しています。		「油麩井」は、宮城県の郷土料理です。登米市にある旅館の女将が考案したメニューといわれています。
	829/35.5/37.5/3.7	820/35.4/24.6/3.2	716/25.8/21.9/3.3	747/27.7/19.6/3.2
24 世界味めぐり	25 バターロールパン チーズインハンバーグ シーザーサラダ クラムチャウダー	26 豚丼 切干大根のキムチ和え 冷凍みかん	27 お誕生日献立 きなこ揚げパン ほうれん草オムレツ だいこんサラダ ジュリアンスープ お誕生日デザート	28 ごはん ゆで豚のごまソース つなツナサラダ 五目汁
 韓国			お誕生日おめでとう♪ 	
769/32.5/19.8/2.8	796/29.1/34.5/3.6	784/25.9/22.4/2.1	795/25.3/37.2/3.1	765/35.6/21.2/3.1
給食で使用する今月の旬の食品 ・梅 ・鱈(あじ) ・鯉(かつお) 	今月の地場産品 ☆きゅうり ☆玉ねぎ ☆こまつな ☆米粉麺 ☆米粉パン ☆かぶ ・鯉(かつお) ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・にんじん ・油麩 ・トマト ・ヨーグルト ・いちごジャム ・トマト ・牛タン ☆は岩沼産	※お皿のマークがついている日は、カレー皿を使います。また、しゃもじを使ってごはんをよそいます。 ※スプーンマークがついている日は、給食棟でスプーンを準備します。 	6月1日は牛乳の日です 6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人ミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や牛乳に関して理解を深める機会にしましょう。 なぜ、給食には牛乳が毎日出るの? A 成長期に必要な栄養素(たんぱく質やカルシウム、ビタミンAやビタミンB ₂)がたっぷり含まれているからです。 	