



令和4年度 6月 よていこんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)実働係	中学校栄養師	備考	給食が休みの学校
		あかのなにかま	みどりのなにかま	きいろのなにかま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1水	ごはん 牛乳 とり肉のしょうゆみそ漬焼わかめと豆のサラダ チーズ④のみ	牛乳, とり肉, わかめ, 大豆, ツナ, 木綿豆腐, 赤みそ, チーズ	きゅうり, にんじん, 枝豆, はくさい, だいこん, ねぎ	精白米, ごま, ドレッシング, 油	587 kcal 29.4 g 15.7 g 2.1 g	750 kcal 38.3 g 22.0 g 3.4 g		北小235年
2木	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) ビーフンソテー キムチスープ	牛乳, アジ, ロースハム, えびボール, 焼き豚	もやし, キャベツ, にら, にんじん, 玉ねぎ, チンゲンサイ, 白菜, キムチ, ねぎ, 干し椎茸	精白米, 小麦粉, パン粉, 大豆油, ビーフン, 米油, はるさめ, ごま油	644 kcal 23.7 g 17.6 g 2.7 g	776 kcal 28.2 g 20.5 g 3.3 g		北小5年
3金	ごはん 牛乳 コンソメスープ キーマカレー フルーツゼリーあえ	牛乳, ふた肉, 大豆, ひよこ豆, ばらベーコン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, パセリ, みかん, 黄桃, パインアップル, セロリ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	精白米, 米油, 三温糖, ゼリー, じゃがいも	639 kcal 21.2 g 15.3 g 2.3 g	785 kcal 26.1 g 17.6 g 2.9 g	残量ゼロの日	北小5年
6月	ごはん 牛乳 かみかみたこメンチ(パックソース) ごぼうサラダ もやし汁	牛乳, たこ, スケソウダラ, ふた肉, 赤みそ	ごぼう, にんじん, きゅうり, にんにく, 玉ねぎ, もやし, ねぎ, とうもろこし	精白米, パン粉, 小麦粉, 大豆油, ごま, ドレッシング, 米油, じゃがいも, ごま油	701 kcal 22.1 g 25.7 g 2.5 g	860 kcal 26.3 g 32.1 g 3.1 g	歯と口の健康週間・残食量調査週間	
7火	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き 豆サラダ 沢煮椀 アセロラゼリー	牛乳, とり肉, 大豆, ひよこ豆, チーズ, ロースハム, ふた肉, 油揚げ	枝豆, にんじん, たけのこ, えのきたけ, ねぎ, だいこん	精白米, ドレッシング, ゼリー	685 kcal 32.1 g 20.4 g 1.8 g	821 kcal 39.0 g 25.1 g 2.5 g	お誕生給食	
8水	麦ごはん のり佃煮 牛乳 たまご焼き 切干大根炒り煮 カレーうどん	牛乳, のり, たまご, さつまいも, あげ, ふた肉, 油揚げ	切干大根, にんじん, 干し椎茸, 玉ねぎ, ねぎ, しょうが, にんにく	精白米, 米粒麦, 米油, 三温糖, うどん	671 kcal 23.0 g 18.9 g 2.8 g	796 kcal 26.2 g 21.5 g 3.4 g		藤小4年 角中特支 北角中特支
9木	ごはん 牛乳 ショウロンボウ(2個) かみかみサラダ 野菜チャンポン	牛乳, ふた肉, とり肉, さきいか, かまぼこ, いか, えび, うすら卵	たけのこ, だいこん, きゅうり, にんじん, ねぎ, 玉ねぎ, もやし, キャベツ	精白米, はるさめ, ショウロンボウの皮, 三温糖, ごま油, ごま, 米油	677 kcal 28.6 g 21.0 g 3.1 g	782 kcal 33.2 g 22.6 g 3.6 g		枝小5年
10金	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ぎんぴらごぼう エビボールスープ	牛乳, とり肉, みそ, さつまいも, あげ, えびボール	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, もやし, たけのこ, ねぎ, 干し椎茸	精白米, 大豆油, ごま油, 三温糖, ごま, はるさめ, プリン	635 kcal 25.5 g 15.6 g 2.7 g	801 kcal 30.8 g 19.1 g 3.5 g	陸上大会 応援メニュー	枝小5年
13月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(パックソース) ふた肉とこんにゃくのピリ辛みそ炒め のっぺい汁	牛乳, ふた肉, 赤みそ, 厚揚げ	とうもろこし, さやいんげん, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, 干し椎茸	精白米, じゃがいも, パン粉, 小麦粉, 大豆油, 米油, 三温糖, ごま油, ごま, さといも, でんぶ	708 kcal 24.4 g 22.5 g 2.2 g	853 kcal 28.7 g 27.2 g 2.7 g		北角中
14火	麦ごはん 納豆 牛乳 わかめのおひたし 肉じゃが 赤しそ風味のフルーツカクテル	牛乳, 納豆, わかめ, ふた肉, 厚揚げ	みかん, パインアップル, 黄桃, りんご, 小松菜, えのきたけ, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 枝豆	精白米, 米粒麦, ゼリー, 米油, じゃがいも, 三温糖, 赤しそジュース	668 kcal 25.0 g 16.5 g 1.6 g	816 kcal 30.3 g 19.4 g 2.0 g	地場産物の日	
15水	ごはん 味付けのり 牛乳 ししゃもフライ(2本) 筑前煮 とん汁	牛乳, のり, 子持ちししゃも, とり肉, ふた肉, 木綿豆腐, 米, 大豆	ごぼう, にんじん, たけのこ, れんこん, はくさい, だいこん, ねぎ	精白米, 小麦粉, パン粉, 大豆油, 米油, 三温糖, ごま油, さといも	673 kcal 26.4 g 20.9 g 2.1 g	789 kcal 30.5 g 23.9 g 2.5 g		角小6年
16木	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース ナムル しょうゆ米粉ワンタン	牛乳, とり肉, ふた肉, 赤みそ, ナルト	玉ねぎ, しょうが, にんにく, れんこん, にんじん, 小松菜, ほうろく, 牛蒡, もやし, だいずもやし, きくらげ, キャベツ, ねぎ	精白米, 三温糖, ごま油, ごま, ドレッシング, 米油, 米粉ワンタン	631 kcal 23.3 g 18.5 g 2.9 g	752 kcal 27.4 g 21.1 g 3.7 g		角小6年
17金	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ひじき炒り煮 けんちん汁	牛乳, とり肉, さつまいも, 大豆, 青大豆, ひじき, 油揚げ, 木綿豆腐	レモン, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ごぼう, ねぎ	精白米, でんぶ, 大豆油, 三温糖, 米油, うーめん, さといも	677 kcal 29.2 g 20.8 g 3.1 g	825 kcal 35.1 g 25.2 g 3.9 g		
20月	ごはん おかかふりかけ オムレツのデミソース コーンポターージュ	牛乳, かつお節, のり, たまご, ばらベーコン, チーズ	マッシュルーム, ブロッコリー, カリフラワー, とうもろこし, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	精白米, 三温糖, ドレッシング, 有塩バター	703 kcal 21.5 g 23.1 g 2.7 g	871 kcal 26.4 g 29.3 g 3.4 g		北小
21火	わかめごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパー焼き ポテトリヨネーズ ヨーグルト	牛乳, わかめ, とり肉, ばらベーコン, チーズ, ヨーグルト	玉ねぎ, パセリ, にんじん, キャベツ, もやし, 干し椎茸	精白米, じゃがいも, 有塩バター, ABCマカロニ	661 kcal 28.0 g 17.2 g 2.2 g	782 kcal 32.4 g 19.6 g 2.5 g		
22水	ごはん 牛乳 とんかつ(パックソース) 海そうサラダ なめこえのき茸のみそ汁	牛乳, ふた肉, わかめ, ちくわ, 木綿豆腐, 赤みそ, 油揚げ	きゅうり, ブロッコリー, 枝豆, なめこ, えのきたけ, はくさい, にんじん, だいこん, ねぎ	精白米, 大豆油, ごま, ドレッシング	651 kcal 27.4 g 20.0 g 2.9 g	786 kcal 32.7 g 23.7 g 3.6 g		北小3年
23木	麦ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2個) もやしの中華あえ ジャージャー豆腐	牛乳, ふた肉, とり肉, わかめ, かに風味かまぼこ, 大豆, 厚揚げ	もやし, きゅうり, にんじん, たけのこ, ねぎ, にら, 干し椎茸, にんにく, しょうが	精白米, 米粒麦, ぎょうざの皮, ごま油, 三温糖, でんぶ	690 kcal 27.5 g 23.0 g 2.3 g	810 kcal 32.2 g 25.8 g 3.0 g		角中
24金	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) 春雨入りサラダ コーン卵スープ	牛乳, ホキ, 系かまぼこ, ばらベーコン, たまご	きゅうり, にんじん, もやし, 小松菜, 玉ねぎ, とうもろこし	精白米, 小麦粉, パン粉, 大豆油, はるさめ, でんぶ, ごま油, ドレッシング	639 kcal 21.8 g 19.6 g 2.3 g	771 kcal 25.6 g 22.9 g 2.9 g		角中
★27月	ごはん 牛乳 えびカツ(パックソース) アスパラとペンネのソテー ジュリアンヌスープ	牛乳, えび, スケソウダラ, ばらベーコン	アスパラガス, 玉ねぎ, にんにく, マッシュルーム, にんじん, はくさい, えのきたけ	精白米, 小麦粉, パン粉, 大豆油, 有塩バター, ペンネマカロニ, 生クリーム	665 kcal 21.7 g 22.6 g 2.4 g	816 kcal 25.6 g 28.2 g 3.0 g		
28火	麦ごはん 牛乳 ハヤシチュー れんこんサラダ フルーツヨーグルトあえ	牛乳, とり肉, ふた肉, ヨーグルト	みかん, パインアップル, 黄桃, れんこん, にんじん, きゅうり, キャベツ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト	精白米, 米粒麦, ごま, ドレッシング, 有塩バター, じゃがいも, 生クリーム	677 kcal 19.8 g 18.9 g 2.0 g	833 kcal 23.3 g 22.6 g 2.4 g		
29水	ごはん 牛乳 さばみそ煮 和風サラダ すいとん汁	牛乳, さば, みそ, かに風味かまぼこ, とり肉	ごまつな, ほうれん草, キャベツ, にんじん, ねぎ, だいこん, ごぼう	精白米, 米油, すいとん, ごま, ドレッシング	639 kcal 26.4 g 17.5 g 2.2 g	789 kcal 33.2 g 21.4 g 2.8 g		北小 北角中2年
30木	ごはん 牛乳 肉たんご(2個) パンパンジーサラダ えびとなめこのスープ	牛乳, ふた肉, とり肉, えび, たまご	もやし, にんじん, きゅうり, なめこ, 小松菜, 玉ねぎ	精白米, ごま, ドレッシング, ごま油	635 kcal 27.4 g 20.3 g 2.3 g	732 kcal 31.5 g 21.9 g 2.6 g		北角中2年

* 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 * 太字の食品は角田市産を使用しています。

* ④は小学校・⑤は中学校です。

* 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

* ★は学校給食費の口座振替日です。当日までに振替口座の残高の確認をよろしく願います。

☆今月の目標

「歯や骨を丈夫にしよう」「清潔な食事の場をつくらう」

6月の平均値

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	カルシウム	塩分
基準値	650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
平均値	662kcal	25.3g	19.6g	3.5mg	352mg	2.4g
中学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	カルシウム	塩分
基準値	830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
平均値	800kcal	30.1g	23.3g	4.6mg	401mg	3.0g

学校給食使用食材放射能検査について (R4.4.19~R4.5.23日分)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター(RADIQS300)で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

～ 今回の検査食材 ～

- ・精白米 (角田市)・・・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県)・・・2週間ごと
- ・大根 (千葉県)
- ・にら (茨城県)
- ・きゅうり (宮城県)
- ・キャベツ (千葉県)
- ・白菜 (宮城県)

* 詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。