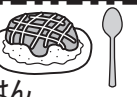


月		火		水		木		金		
献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	
2  麦入りごはん はるさめ 春雨スープ どん ビビンバ丼	(低)581 (中)629 (高)677 (中学)732 低26.5 中27.6 高28.8 中学30.2 春雨、とり肉団子 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 たけのこ水煮、長ねぎ、こしょう 食塩、ごま油 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし 生姜、にんにく、白ごま、料理酒 豆板醤、しょうゆ、三温糖 こしょう、焼肉のたれ 【小麦、りんご、もも、ごま、大豆】	3  ごはん にく 肉じゃが ぶり フライ あ ごま和え	(低)705 (中)757 (高)808 (中学)874 低30.5 中32.4 高34.2 中学37.7 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 つきこんにゃく、みりん、料理酒 かつおだし、しょうゆ、三温糖 ぶり、小麦粉、ショートニング ぶどう糖、イーストフード ライ麦粉、コーンフラワー 白こしょう【小麦、大豆】 もやし、ほうれん草、白すりごま 三温糖、しょうゆ、ごま油	4  茹でうどん にく 肉ごぼううどん ちくわ 竹輪の磯辺揚げ ①1コ ②2コ おさつスティック	(低)611 (中)652 (高)665 (中学)829 低27.3 中29.1 高30.5 中学36.7 豚肉、刻み揚げ、ごぼう、長ねぎ 人参、三温糖 しょうゆ、みりん、かつおだし 魚肉のすり身、でん粉、砂糖、植物油 難消化性デキストリン、食塩、魚醤 粉末状植物性たん白、ドロマイト 小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油 【小麦、大豆】 さつまいも、砂糖、植物油	5  プレーンパン よう 洋風豚汁 スティックドック こぶくろ 小袋ケチャップ ※フレーパンに、スティックドックをはさんでケチャップをかけて食べよう！ コールスローサラダ	(低)918 (中)615 (高)621 (中学)714 低36.0 中30.4 高31.3 中学35.2 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、食塩、こしょう チキンコンソメ、ブイヨングラニュー 牛肉、鶏肉、玉葱、豚肉、パン粉、しょうゆ、食塩 粉末状植物性たん白、でん粉、砂糖、酵母エキス 香辛料【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉】 トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢 食塩、玉葱、香辛料 キャベツ、コーン、まぐろ水煮 コーンクリーミードレッシング	6  ごはん とう 豆腐とえのきの味噌汁 わかどり 若鶏ごま照り焼き れんごんのきんぴら	(低)544 (中)585 (高)627 (中学)667 低25.5 中26.4 高27.2 中学28.2 豆腐、えのきたけ、長ねぎ 大根、みそ、かつおだし 鶏肉、パン粉、粉末状植物性たん白、ごま 植物油、しょうゆ、砂糖、パン粉、ぶどう糖 発酵調味料、チキンエキス、食塩、砂糖 粉末がらスープ、魚介エキス、酵母エキス しょうゆ【乳、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆】 れんこん、豚肉、白ごま、三温糖、しょうゆ、みりん	
9  ごはん やさい 野菜とウインナーのスープ スイートポテコ き 切り干し大根のナポリタン風	(低)579 (中)625 (高)670 (中学)721 低17.7 中18.7 高19.6 中学21.0 ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】、じゃがいも 人参、キャベツ、チキンコンソメ、白ワイン 食塩、こしょう、ブイヨングラニュー かぼちゃ、玉葱、マッシュポテト、豚肉、人参 さつまいもペースト、ほうれん草、砂糖 豆乳発酵食品、白ワイン、大豆油、食塩 香辛料、パン粉【小麦、大豆、豚肉】 切り干し大根、ボークハム【豚肉】 ぶなしめじ、青ピーマン、ダイストマト サラダ油、トマトケチャップ、三温糖 白ワイン、ウスターソース チキンコンソメ、しょうゆ	10  ごはん ごもく 五目あんかけ丼 カミカミタコメンチ	(低)601 (中)651 (高)704 (中学)766 低21.9 中23.4 高24.8 中学26.8 とり肉団子【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 うずら卵、でん粉、たけのこ、玉葱 白菜、生姜、料理酒、こしょう 鶏ガラスープ、チキンコンソメ 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 助宗鯉すり身、キャベツ、たこ、でん粉 砂糖、食塩、発酵調味料、紅生姜、パン粉 アオサ粉、小麦粉、大豆たん白 とうもろこしでん粉 菜種油【小麦、大豆】	11  茹でラーメン カレーラーメン にく 肉焼売 2コ	(低)640 (中)684 (高)698 (中学)772 低29.9 中32.1 高33.1 中学36.9 豚肉、人参、玉葱、長ねぎ、みりん 料理酒、しょうゆ、京のカラーだし 【乳、小麦、大豆、さば、牛肉、鶏肉、豚肉 ゼラチン】、カレールウ【小麦、大豆】 チンタンスープ【鶏肉、ゼラチン】 鶏肉、コーン、人参、豚脂、玉葱、豚肉 植物性たん白、ほうれん草、パン粉 でん粉加工品、生姜、みりん、小麦粉 砂糖、食塩、しょうゆ、香辛料 水あめ混合異性化液糖、酵母エキス 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】	12  チキンライス ニョッキのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	(低)651 (中)713 (高)775 (中学)862 低22.3 中23.5 高24.8 中学26.9 トマトソース(トマトペースト、醸造酢) 人参、鶏肉、食用油脂、砂糖、食塩、コーン チキンエキス、乾燥玉葱、オニオンエキス オニオンペースト、香辛料、酵母エキス 魚介エキス、野菜エキス【鶏肉、大豆】 ポテトニョッキ【卵、小麦】、玉葱、ベーコン 【卵、乳、豚肉、大豆】、牛乳、バセリ、食塩 生クリーム、チーズ、バター、こしょう チキンコンソメ、ホワイトルウ ベシヤメルソース【乳、小麦、大豆、豚肉】 ブロッコリー、まぐろ水煮 イタリアンドレッシング	13  ごはん みそ ごま味噌汁 はつが 発芽玄米つくね キャベツの塩だれ炒め	(低)642 (中)691 (高)737 (中学)794 低31.0 中32.1 高33.2 中学34.6 大根、人参、長ねぎ、刻み揚げ 白すりごま、練りごま、みそ かつおだし 鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白、玉葱 でん粉、豚脂、発芽玄米、砂糖、食塩、香辛料 酵母エキス、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖 発酵調味料、カツオブシエキス しょうゆ調味料【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】	
16  麦入りごはん さい チンゲン菜のスープ シシリアン ライスの具 こぶくろ 小袋マヨネーズ	イベント食「ご当地メニュー(佐賀県)」 (低)568 (中)614 (高)661 (中学)716 低23.1 中25.1 高26.9 中学29.8 チンゲン菜、人参、にんにく 食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニュー 豚肉、玉葱、キャベツ、きゅうり コーン、焼肉のたれ 【小麦、りんご、もも、ごま、大豆】 【大豆】	17  ごはん や すき焼き風煮 しょうがに いわし生姜煮 だいこん 大根の あ ドレッシング和え	(低)563 (中)611 (高)659 (中学)719 低30.3 中32.6 高34.5 中学38.0 豚肉、玉葱、しらたき、えのきたけ 長ねぎ、豆腐、みりん、料理酒 三温糖、かつおだし、しょうゆ いわし、水あめ、砂糖、しょうゆ 発酵調味料、生姜、こんぶだし 醸造酢、食塩【小麦、大豆】 大根、きゅうり、まぐろ水煮 棒棒鶏ドレッシング 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま ゼラチン】	18  茹でうどん かんさいふう 関西風うどん いなり寿司 2コ	(低)679 (中)725 (高)744 (中学)818 低31.7 中33.9 高35.4 中学39.7 鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長ねぎ、みりん 料理酒、関西うどんだし 【小麦、大豆】 精白米、合わせ酢、植物油、油揚げ 果糖ぶどう糖液糖、水飴、砂糖 醤油、醸造酢 でん粉(とうもろこし) 【小麦、大豆】	19  スライパン ブラウンシチュー えだまめ 枝豆コロッケ キウイフルーツ1/2コ	(低)654 (中)673 (高)690 (中学)778 低23.5 中24.2 高25.1 中学28.3 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、食塩 ウスターソース、生クリーム、赤ワイン ダイストマト、ケチャップ、こしょう チキンコンソメ、デミグラスソース 【小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン】 ビーフシチュールウ【乳、小麦、大豆 牛肉、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】 ばれいしょ、パン粉、枝豆、小麦粉、砂糖 加工デンプン、小麦加工品、なたね油 でん粉、枝豆ペースト、食塩、ぶどう糖 コーンスターチ、バーム油、香辛料 【乳、小麦、大豆】 キウイフルーツ	20  ごはん すまし汁 はるまき ラーメンサラダ	(低)634 (中)677 (高)718 (中学)765 低18.3 中19.1 高20.0 中学21.0 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス 酵母エキスパウダー 長ねぎ、大根、刻み揚げ、料理酒、みりん 食塩、鯛だし【小麦、大豆、さば】 キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉 たけのこ水煮、イヌリン、でん粉、豚脂 春雨、大豆油、しょうゆ、粒状大豆たん白 食塩、酵母エキス、香辛料 小麦粉、ぶどう糖【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】 生ラーメン【小麦】、きゅうり ボークハム【豚肉】、ノンエッグマヨネーズ 三温糖、香りごまドレッシング【ごま】	
23  ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうメンチカツ うま塩和え	(低)608 (中)652 (高)697 (中学)747 低23.9 中25.3 高26.8 中学29.1 鶏肉、こんにゃく、人参、大根、三温糖 たけのこ水煮、生姜、にんにく しょうゆ、穀物酢、かつおだし ごぼう、玉葱、鶏肉、大豆、豚肉、パン粉 粒状植物性たん白、しょうゆ、でん粉 炭酸カルシウム、砂糖、食塩、香辛料 パン粉、大豆油、粉末状植物性たん白 【鶏肉、大豆、豚肉、小麦】	24  ごはん みそ 味噌けんちん汁 て 照り焼き チキンパティ はくさい 白菜のおひたし	(低)608 (中)658 (高)706 (中学)763 低26.1 中27.8 高29.5 中学32.0 鶏肉、つきこんにゃく、里芋、大根 人参、刻み揚げ、豆腐、長ねぎ ごぼう、かつおだし、みそ 鶏肉、玉葱、パン粉、豚脂、砂糖、魚醤 粉末状植物性たん白、発酵調味料 粒状植物性たん白、食塩、香辛料 みりん、しょうゆ、チキンエキス ワイン、醸造酢、玉葱エキス、生姜 菜種油、バーム油 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 白菜、しょうゆ、三温糖 削り節ふりかけ用【さば】	25  茹でラーメン しょうゆラーメン あげぎょうざ 2コ	(低)601 (中)638 (高)646 (中学)709 低27.2 中29.3 高30.3 中学34.0 豚肉、玉葱、もやし、長ねぎ カットわかめ、しょうゆ、こしょう チンタンスープ、醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら しょうゆ、加工でん粉、ごま油、食塩 砂糖、生姜、にんにく、植物油 ブイヨン、酵母エキス 粉末状植物性たん白 こしょう【小麦、大豆、豚肉、ごま】	26  メロンパン ポトフ しろみ 白身魚の 香草フライ シルバーサラダ	(低)647 (中)661 (高)672 (中学)700 低25.7 中26.5 高27.0 中学28.0 強力粉、薄力粉、上白糖、グラニュー糖 パン酵母、乳等を主原料とする食品 加糖練乳、食塩、ベーキングパウダー マーガリン【乳、小麦】 ウインナー【豚肉】、じゃがいも、キャベツ 玉葱、人参、白ワイン、こしょう チキンコンソメ、ブイヨングラニュー ホキ、パン粉、小麦粉、食塩 バターミックス バジルペースト、【小麦、大豆】 春雨、きゅうり、ささみ水煮、食塩 ノンエッグマヨネーズ、上白糖、こしょう	27  麦入りごはん わかめスープ ぶた 豚キムチ丼	(低)542 (中)583 (高)625 (中学)667 低24.6 中25.5 高26.5 中学27.2 カットわかめ、長ねぎ、豆腐 白ごま、こしょう、鶏ガラスープ、 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 味付き豚肉【小麦、大豆、豚肉】 りんご、ごま、玉葱、青ピーマン 人参、濃厚旨辛キムチ【魚介類 大豆、えび、ごま、あわび】、しらたき 三温糖、みりん、料理酒、しょうゆ	
30  麦入りごはん ハヤシライス アロニア入り ヨーグルト和え	イベント食「地産地消の日」 (低)645 (中)704 (高)764 (中学)846 低23.1 中24.8 高26.6 中学29.5 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 生クリーム、チーズ、バター、食塩 赤ワイン、ウスターソース トマトピューレ、こしょう エスパニョールソース、ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉 鶏肉、バナナ】 みかん缶、白桃缶、ナタデココ ヨーグルト、上白糖、 アロニアパウダー	●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除く など注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてく ださい。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載 しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製 造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造して います。								
塩分・脂質平均栄養価は				学校給食費の負担支援を実施します				6月分の給食費の 口座振替日は 6月30日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい		
エネルギーKcal 塩分g 脂質g				伊達市立学校に通う児童生徒の保護者等の負担を軽減するため 学校給食費の1/2相当を減額しています。 ※詳しい内容は、5月上旬に送付しました「令和7年度学校給食費保護者等負担支援事業について」を ご覧ください。						
低学年 630 2.3 19.6				学校 給食費 の月額	区分		現行の給食費	減額後の給食費	➡	
中学年 657 2.4 20.1					小 学 校		4,400円	2,200円		
高学年 694 2.5 20.7					中学校1・2年生		5,400円	2,700円		
中学生 760 2.8 22.1					中学校3年生		5,200円	2,600円		



食育月間 よく噛んで食べよう

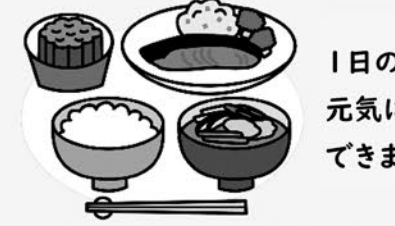


毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成 17 年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む  食事のマナーや、コミュニケーション能力を育てます。	一緒に食事の支度をする  買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。
朝ごはんを食べる習慣をつける  1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。	体を動かす機会をつくる  おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育てます。
行事食や郷土料理を取り入れる  伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育てます。	さまざまな味を経験させる  味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。
減塩を心がける  減らそう 子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。	家庭菜園などを体験する機会をつくる  食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育てます。



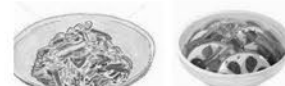
がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口の健康週間**です！



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



「よくかむ」ことで得られる効果



◆脳の働きを高める

◆あごの発達を助ける

◆栄養の吸収がよくなる



ひと口 30 回かむ

◆虫歯を予防する



◆食べ過ぎを防ぐ



『かみかみ献立』で噛む力アップ！



学校給食では、「歯と口の健康習慣」にちなんで、さまざまな噛みごたえのある「かみかみ献立」を提供します。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などの噛みごたえのある食品を積極的に取り入れてみましょう！



17日 佐賀県 ご当地メニュー

シシリアンライスとは佐賀市の喫茶店のまかない飯が始まりだったそうです。名前の由来はいくつかあり、野菜の緑、マヨネーズの白、トマトの赤がイタリア国旗をイメージさせることから、地中海に浮かぶシチリア島にちなんで「シシリアンライス」と名付けられたと言われています。



24日 地産地消の日

今月は伊達産の黄金豚がたっぷりのカレーライスが登場！デザートは、スーパーフードアロニアのパウダーが入ったヨーグルト和えです。お米と牛乳も伊達市です。大地の恵みに感謝して、しっかり食べよう！

