

6月 小学校献立表

第696号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4325

A2	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り ょ う		
			かや熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をとのえる
2 (月)	ごはん もやしのみそしる まぐろカツソースかけ やさいのおかかあえ	582 20.5 15.1 2.1	ふ 油 ごはん	かつお節 牛乳 みそ まぐろ	キャベツ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし
5 (木)	ごはん すましじる チキンみそカツ きりぼしだいこんのごまずあえ	616 24.7 16.8 2.3	さとう ごま油 ごはん	豆腐 わかめ かまぼこ 牛乳 とり肉	きゅうり 切干大根 にんじん みつば もやし えのきたけ
6 (金)	ごはん さんさいじる あじしおこうじづけやき ごもくまめ	617 29.2 17.3 2.2	こんにゃく ごはん	大豆 昆布 生揚げ ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ あじ	ごぼう にんじん ねぎ みず わらび 干ししいたけ しめじ
9 (月)	ごはん たまねぎのみそしる えびカツソースかけ おひたし	601 19.6 15.4 2.4	じゃがいも 油 ごはん	油揚げ わかめ 牛乳 みそ えび	キャベツ 玉ねぎ もやし
10 (火)	ごはん きのこじる ぶたにくしょうがやき やさいのごまあえ	598 24.7 19.1 2.3	さとう ごま ごはん	豆腐 とり肉 牛乳 豚肉	にんじん ねぎ ほうれん草 もやし しめじ なめこ
11 (水)	ごはん キャベツのみそしる かつおメンチ わらびのにも	598 20.8 16.2 2.8	こんにゃく さとう 油 ごはん	油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ かつお	キャベツ 玉ねぎ にんじん わらび
12 (木)	こめこコッペパン ★クリームスープ スティックとんかつソースかけ ゆでブロッコリー ごまドレッシング	684 26.3 27.6 3.1	油 こめ粉コッペパン ドレッシング クリーム・タージュ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー
13 (金)	ごはん みそけんちんじる とうふハンバーグ やさいのしおこんぶあえ	632 23.4 21.7 2.3	でんぶん さとう ごま油 ごはん	豆腐 油揚げ 塩昆布 豚肉 牛乳 みそ 豆腐ハンバーグ	キャベツ 小松菜 大根葉 にんじん 白菜 もやし
16 (月)	ごはん かふうスープ はるまき ★マーボーなす	709 20 25.9 2.3	でんぶん マロニー ごま油 油 ごはん 春巻	豆腐 豚挽肉 牛乳 みそ	しょうが セロリ 玉ねぎ チンゲンサイ なす にんじん もやし 干ししいたけ
17 (火)	<西小リクエストメニュー> ごはん とんじる とりてりやき ★フルーツポンチ	644 26.3 17.3 1.8	こんにゃく じゃがいも ごはん ゼリー	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ とり肉	ごぼう にんじん ねぎ りんご 黄桃 白桃 ラ・フランス
18 (水)	ごはん とりごぼうじる あつやきたまご やさいのオイスターソースいため	609 22.4 17 2.6	でんぶん さとう ごま油 ごはん	油揚げ 豚肉 とり肉 牛乳 卵	ごぼう しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 白菜 もやし 干ししいたけ
19 (木)	ごはん ★チキンカレー とうふシューマイ わかめサラダ あおじそドレッシング	665 20.8 18 3.1	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	わかめ とり肉 牛乳 粉乳 チーズ シューマイ	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん にんにく
20 (金)	ごはん しょうないふのみそしる モーカフライソースかけ にくじゃが	652 26.5 17.7 2.2	ふ じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 豚肉 牛乳 みそ モーカ	枝豆 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ
23 (月)	ごはん わかめいりとうふスープ メンチカツ ナムル	652 21.8 21 2.1	でんぶん さとう ごま ごま油 油 ごはん	豆腐 わかめ とり肉 牛乳 メンチカツ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 干ししいたけ
24 (火)	ごはん とうふのみそしる にくだんご (2こ) すきこんぶのもの	608 21.3 17.6 3	こんにゃく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ 昆布 わかめ ちくわ 牛乳 みそ 肉だんご	玉ねぎ にんじん
25 (水)	ごはん ならたまじる さばこんぶしょうゆやき ひじきのいために	661 26.1 23.7 2.4	こんにゃく でんぶん さとう 油 ごはん	豆腐 ひじき さつま揚げ 卵 牛乳 みそ さば	枝豆 にら にんじん
26 (木)	やまこめもちりパン ★ミネストローネ チーズチキンのオープンやき やさしいサラダドレッシングあえ	630 28.7 23.8 3.4	マカロニ じゃがいも さとう 油 やまこめもちりパン	豚肉 牛乳 チーズ とり肉	キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん ブロッコリー
27 (金)	自 然 体 験 学 習				
30 (月)	ごはん じゃがいものみそしる いわしうめに こおりどうふのもの	602 25.6 14.3 2.5	こんにゃく じゃがいも さとう ごはん	油揚げ 凍り豆腐 わかめ ちくわ とり肉 牛乳 みそ いわし	さいいんげん ごぼう にんじん ねぎ 干ししいたけ

※太字は山形県産、山形市産の食材です。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

※主食のエネルギーは、ごはん286kcal、パン274kcalです。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。



今月の地場産品を紹介するペニ♪
食材の中で、太字が地場産品ペニ！

<県産品>

牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきたけ 小松菜 なす
にら 切干大根 わらび りんご 黄桃 白桃 ラ・フランス なめこ

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) こめ粉コッペパン やまこめもちりパン
もやし きゅうり 大根葉 セロリ

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、大豆製品、もやしペニ！

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

フルーツポンチに使用する「県産ミックスフルーツ」に含まれる
アレルゲンはりんご、ももです。

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品名でもお知らせします。

給食だより

令和7年6月号
山形市学校給食センター
第419号

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。給食でも五目豆や切干大根のごま酢あえなど、かみごたえのあるメニューをとりいれています。いつも以上にかむことを意識して食べましょう。また、食後は歯みがきをして、歯の健康を保てるようにしましょう。

よくかむことの4つの効果



① 食べすぎを防ぐ。

満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます



② 脳を活性化する。

あごの筋肉が動き、血流量が増え、脳が活性化します



③ 消化・吸収を助ける。

だ液が出て、食べものの飲みこみや消化・吸収を助けます

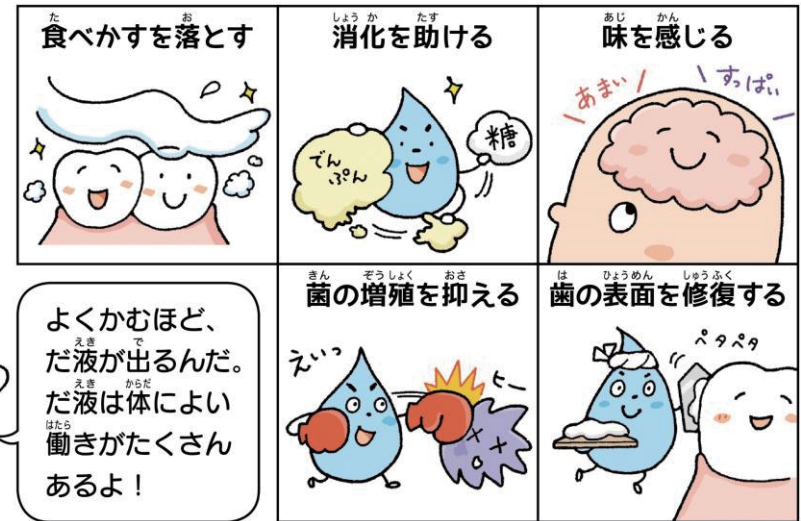


④ むし歯を予防する。

だ液の働きで、むし歯を予防します



だ液の働き



は骨の一部？



歯と骨は、どちらも主にカルシウムでできています。特に、歯の内側の象牙質は骨とよく似ており、硬さもほぼ同じですが、大きな違いがあります。それは、骨には血管が通っていて、新陳代謝を繰り返し、新しい骨と入れ替わるところです。骨は折れても再生しますが、虫歯などで穴があいたりしても自然には治りません。大切にしていきましょう。

