



平成29年度 6月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	熱や力になる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	木	★牛乳の日★ エビクリームライス グリーンサラダ マカロニスープ	精白米、バター、 サラダ油、マカロニ じゃが芋	牛乳、えび、粉チーズ ベーコン	玉葱、人参、マッシュルーム、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 レタス、赤ピーマン、さやいんげん	776	24.5	22.1
2	金	★学校公開日①★ ペペロンチーノ ツナサラダ かぶとあさりのスープ	スパゲティ、バター オリーブ油	牛乳、ベーコン、 ツナ、あさり ゼラチン	にんにく、唐辛子、玉葱、小松菜 赤ピーマン、マッシュルーム、 きゅうり、かぶ、人参、生姜	758	29.6	24.8
5	月	麦ごはん 歯と口の健康習慣★噛み噛みメニュー① 五目玉子焼き、ごぼうのごま和え なめこのみそ汁、アーモンドフィッシュS	精白米、押麦、上白糖 サラダ油、すりごま	牛乳、鶏卵、ひじき、 絹豆腐、 アーモンドフィッシュS	玉葱、人参、筍、干椎茸、ごぼう 小松菜、なめこ、ねぎ	745	29.5	20.5
6	火	ごまごはん 歯と口の健康習慣★噛み噛みメニュー② イカのチリソース 春雨サラダ、玉子スープ	精白米、ごま、でん粉 ごま油、上白糖、春雨 マヨネーズ	牛乳、いか、鶏卵	筍、玉葱、ねぎ、生姜、にんにく、 人参、きゅうり、ほうれん草	828	30.6	24.0
7	水	麦ごはん 歯と口の健康習慣★噛み噛みメニュー③★ 鶏肉のごま焼き、おかか和え キャベツのみそ汁	精白米、押麦、でん粉 じゃが芋	牛乳、鶏胸肉、 かつお節、油揚げ	小松菜、大豆もやし、キャベツ	798	31.9	26.9
8	木	麦ごはん 歯と口の健康習慣★噛み噛みメニュー④★ 焼きししゃも 大根サラダ、豚汁	精白米、押麦、上白糖 すりごま、マヨネーズ 里芋	牛乳、ししゃも、 豆腐、豚もも肉	大根、きゅうり、コーン、人参、 板こんにゃく、ごぼう、ねぎ	789	30.4	27.6
9	金	ソース焼きそば 歯と口の健康習慣★Caたっぷりメニュー にらのスープ ヨーグルト	蒸中華麺、サラダ油、 白ごま	牛乳、豚もも肉、 青のり、ゼラチン、 絹豆腐、わかめ、ヨーグルト	大豆もやし、人参、玉葱、キャベツ、 ピーマン、紅生姜、にら	787	35.0	20.6
12	月	ごはん 気仙沼の食材を食べよう★さんま さんまの蒲焼き、しめじの和え物 玉ねぎのみそ汁	精白米、薄力粉、 上白糖	牛乳、さんま、豆腐 油揚げ、わかめ	小松菜、人参、しめじ、玉葱	803	30.3	26.6
13	火	ごはん 気仙沼の食材を食べよう★わかめ 揚出豆腐の野菜あんかけ わかめのマヨネーズ和え、水菜のみそ汁	精白米、でん粉、 サラダ油、白ごま、 マヨネーズ	牛乳、豆腐、わかめ、 油揚げ、豆腐	人参、もやし、赤ピーマン、黄ねぎ 小松菜、キャベツ、水菜	886	25.5	34.5
14	水	ごはん 気仙沼の食材を食べよう★すき昆布 タラフライ、すき昆布の煮物 小松菜のみそ汁、オレンジ	精白米、薄力粉、パン粉 サラダ油、白ごま、 じゃが芋	牛乳、たら、鶏卵、 すき昆布、油揚げ、 豆腐	サラダ菜、突こんにゃく、人参、 唐辛子、小松菜、オレンジ	811	34.2	20.8
15	木	ごはん ビタミンB1たっぷりメニュー 豚の生姜焼き、ブロックリーのおかかマヨ和え わかめのみそ汁	精白米、上白糖、 マヨネーズ、じゃが芋	牛乳、豚肉、かつお節 わかめ、豆腐	玉葱、生姜、ブロックリー、人参、 コーン	824	28.9	27.6
16	金	カレーうどん ★定体連応援メニュー★ きゅうりの和え物 バナナ	うどん、でん粉、 上白糖	牛乳、豚もも肉、 かまぼこ、うずら卵	人参、玉葱、白菜、筍、青梗菜、 葱、干椎茸、きゅうり、大根、 バナナ	749	29.6	20.1
20	火	ごはん ★食育の日 うーめん★ ツナコロッケ、小松菜のサラダ うーめん汁	精白米、じゃが芋、 薄力粉、パン粉 サラダ油、うーめん	牛乳、ツナ油漬、 豚もも肉	玉葱、いんげん豆、サラダ菜、 小松菜、もやし、干椎茸、人参、 ねぎ	803	27.9	18.6
21	水	ごはん ★みやぎ水産の日 あじ★ あじの塩焼き、青菜の炒め煮 じゃが芋のみそ汁	精白米、じゃが芋、	牛乳、あじ、 さつま揚げ、豆腐 油揚げ	大葉、大根、小松菜、生姜、ねぎ	684	31.5	14.9
22	木	焼き豚丼 ★旬を味わおう おかひじき★ おかひじきの辛子和え 五色野菜のすまし汁	精白米、上白糖、 サラダ油	牛乳、豚もも肉、 刻み海苔、わかめ 焼き竹輪	ねぎ、ピーマン、キャベツ、紅生姜 おかひじき、人参、大根、 もやし	724	31.5	16
23	金	和風スパゲティ ★旬を味わおう 青梅★ 水菜のサラダ 青梅ゼリー	スパゲティ、サラダ油 バター、でん粉、 上白糖、青梅ゼリー	牛乳、ベーコン	にんにく、玉葱、人参、椎茸、 しめじ、マッシュルーム、パセリ、 水菜、白菜	747	25	20.9
26	月	ごはん ★旬を味わおう スナッフエンドウ★ さけの南蛮漬、スナッフエンドウサラダ 里芋のみそ汁	精白米、薄力粉、里芋 上白糖、サラダ油、 マヨネーズ、すりごま	牛乳、さけ、油揚げ	人参、ピーマン、パセリ、玉葱、 スナッフエンドウ、キャベツ、 コーン、ねぎ	797	32.5	24
27	火	開花丼 ★中間考査 前半給食★ ひじきの煮物 わかめのみそ汁	精白米、サラダ油、 上白糖、じゃが芋	牛乳、豚もも肉、 ひじき、さつま揚げ、 わかめ、大豆、油揚げ	玉葱、さやえんどう、白滝、人参	838	38	25.1
28	水	ごはん ★中間考査 前半給食★ シウマイ、中華風五目煮 コーンスープ	精白米、サラダ油、 上白糖、でん粉	牛乳、シウマイ、 大豆、生揚げ、 鶏卵	サラダ菜、玉葱、人参、筍、木耳、 小松菜	867	35.2	28.4
29	木	ごはん ★中間考査 前半給食★ 肉じゃが、もやしの梅和え 大根のみそ汁	精白米、サラダ油、 じゃが芋、上白糖	牛乳、豚もも肉、 わかめ、油揚げ、豆腐	白滝、人参、さやえんどう、玉葱、 小松菜、大根	809	32.6	18.7
30	金	みそラーメン ★リクエストメニュー みそラーメン★ わかめのナムル さつま芋蒸しパン	中華麺、ごま油、白ごま 上白糖、さつま芋 ホットケーキミックス	牛乳、豚もも肉、 わかめ、きなこ なると	にんにく、人参、白菜、木耳、 もやし、にら、ねぎ、切干大根	917	39.3	27.5

◆今月の栄養価 ()内は基準値
 ◇エネルギー：797kcal (820) ◆たんぱく質：31.1g (30.0) ◇脂質：23.4g (22.7~27.3)
 ◆カルシウム：418mg (380) ◇鉄分：3.7mg (4.0) ◆食物繊維：6.1g (6.5) ◇食塩相当量3.1g (3.0g以下)



6月テーマ：骨や歯を丈夫にしよう&食事とスポーツの関係を学ぼう

歯を丈夫にする食生活をしよう！

歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯(永久歯)は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむ



よく噛むと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める



だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性になり、虫歯の原因になります。

歯みがきをする



歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸をつくります。これがむし歯の原因になるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる



丈夫な歯を作るためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくる素になる、必要不可欠な栄養素です。

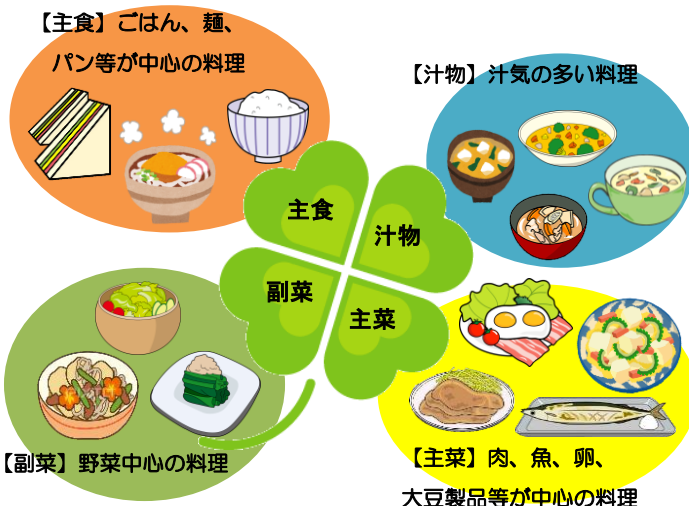


食事でカラダを鍛えよう！

定体連に向けて、強いカラダを作るための食事のポイントを紹介します。

★主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事

スタミナ源の炭水化物、筋肉をつくるタンパク質、体調を整えるビタミンをとることができます。



めざすカラダ別

強化したい栄養&料理！

「はやい」カラダ

コンディションをすばやく整えられるカラダ

ビタミン・ミネラルを強化しよう
野菜や海藻を使った、副菜や汁物を食べましょう。

「ながい」カラダ

試合をやりきるスタミナを持つカラダ

炭水化物を強化しよう。
ごはん、パン、麺などの主食をしっかり食べましょう。