今月の地場産品（予定）
・富谷市 … 米
・宮城県…パプリカ 麦 豚肉 ねぎ きゅうり なめこ なす しめじ

8・9月予定献立表

2022：小学校

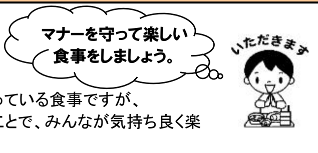
富谷市学校給食センター

日（曜）	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん ちやにく，ほねになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きのしょくひん ねつやちからになる	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）	給食なしの学校
8/22（月）	ご飯 セルフチャーハンの具 中華スープ レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず ハム なると とうふ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ほししいたけ メンマ チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら レモンソーダゼリー	597	27.6	15.4	2.9	丘小・東向小 日小・明小・利支
23（火）	バターロールパン ミートオムレツ きのこのクリームペンネ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナー たまご とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんじん ごぼう だいこん キャベツ トマト	パン オリーブオイル マカロニ	581	22.0	25.1	3.7	利支
24（水）	チキンカレーライス（麦ご飯 チキンカレー） フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく チーズ	もも みかん パイン にんにく にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	641	20.6	16.0	1.8	
25（木）	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし すいとん汁	ぎゅうにゅう さば みそ ささかまぼこ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ほうれんそう もやし ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん すいとん	598	28.4	18.1	2.8	成小4年 明小5年
26（金）	ご飯 五目厚焼き卵 切干大根の炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ みそ ぶたにく とうふ とりにく だいず	にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	548	22.7	15.8	2.1	日小4の1 明小5年
29（月）	ご飯 ハンバーグのおろしソース きんぴらごぼう 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	だいこん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん ふ しょくぶつゆ ごま ごまあぶら	595	24.5	18.3	2.1	利支1.2年
30（火）	米粉フォカッチャ チリコンカン れんこんサラダ 卵となめこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ だいず ツナ とうふ たまご	にんにく たまねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり なめこ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング でんぷん ごまあぶら	575	31.2	20.0	3.4	東向小4の3
31（水）	ご飯 さばの和風カレー煮 まめまめサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば だいず ハム とりにく とうふ	えだまめ コーン にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん ドレッシング さといも でんぷん	654	26.5	25.2	2.4	東向小4の2 利支5.6年
9/1（木）	ご飯 スタミナ肉炒め もやしのナムル みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ にら もやし キャベツ ほうれんそう メンマ ねぎ コーン	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぷん ごま ごまあぶら ラーゆ ワンタン	578	25.8	16.7	2.7	日小4の2 利支3.4年
2（金）	ご飯 ぎょうざ（2個） チンジャオロースー 春雨スープ 冷凍黄桃	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン もやし キャベツ ねぎ もも たまねぎ にら	ごはん しょくぶつゆ でんぷん はるさめ	608	25.3	16.8	2.9	日小4の3 成小1年
5（月）	ご飯 さんまオレンジ煮 ほねにきをつけましょう すき昆布の炒り煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ すきこんぶ とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ オレンジ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	553	21.3	18.3	1.9	
6（火）	背割りソフトパン ミートサンド カラフルサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ だいこん キャベツ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	540	24.1	19.1	3.0	あけ小1年
7（水）	ご飯 バンバンジーサラダ マーボー豆腐 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にら にんじん	ごはん はるさめ ドレッシング しょくぶつゆ さとう でんぷん ごまあぶら ぶどうゼリー	555	22.4	13.9	1.9	利支
8（木）	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト パセリ	ごはん オリーブオイル さとう ごま マカロニ	549	22.9	17.5	2.2	あけ小2年 成小2.3年 利支
9（金）	ご飯 スコッチエッグ（クラス用ケチャップ） もやしとちくわのソテー おくずかけ お月見みかんゼリー 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ あぶらあげ	にんじん もやし にら ごぼう なす いんげん たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さといも でんぷん ふ パンこ みかんゼリー	558	20.9	14.6	2.6	富小3年 利支
12（月）	ビビンバ（麦ご飯 肉炒め ナムル） わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ えのきたけ しめじ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま	613	25.9	22.4	3.5	富小 利支
13（火）	ココアパン チーズインハンバーグ キャベツとウインナーのソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウインナー ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ ピーマン	パン しょくぶつゆ ごまあぶら	603	24.8	24.6	3.7	富小2年 あけ小4年・利支 東向小2年・成東小
14（水）	ガパオライス（ご飯 ガパオライスの具） 中華風コーンスープ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ コーン メンマ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぷん とうにゅうプリン	600	29.4	14.6	3.1	丘小 日小
15（木）	ご飯 豆腐しゅうまい（2個） 舞茸のオイスターソース炒め みそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たら	にんにく たけのこ まいたけ えだまめ パプリカ にんじん はくさい もやし コーン ねぎ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぷん ごまあぶら パンこ こむぎこ	589	24.2	18.4	2.6	
16（金）	ご飯 甘酢肉団子（2個） 五目豆 宮城風芋煮汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ いんげん だいこん はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも パンこ	607	26.7	20.5	2.5	明小
20（火）	背割りソフトパン 焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン チンゲンサイ ねぎ	パン しょくぶつゆ ごまあぶら ごま やきそばめん ドレッシング	572	22.2	21.1	3.5	利支6年
21（水）	ハヤシライス（ご飯 ハヤシシチュー） フルーツのゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	もも みかん パイン にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	ごはん ゼリー さとう しょくぶつゆ じゃがいも	628	19.3	16.7	2.2	成小2.3年 利支6年
22（木）	ご飯 いわしの梅煮 ほねにきをつけましょう 絹揚げのみそ炒め きのこのすまし汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく レンズまめ きぬあつあげ とうふ なると わかめ	ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ まいたけ えのきたけ うめ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぷん マロニー	585	24.7	19.1	2.4	丘小1年
26（月）	ご飯 油麩の卵とじ ほうれん草ののり和え 沢煮椀 フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ツナ のり ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ ふ さとう ごま	579	24.4	16.6	2.7	
27（火）	コッペパン りんごジャム アンサンブルエッグ スパゲティナポリタン ジュリアンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ ハム ベーコン	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん だいこん セロリー キャベツ パセリ	パン りんごジャム しょくぶつゆ スパゲティ じゃがいも アセロラゼリー	562	21.4	17.9	3.2	富小4年
28（水）	ご飯 ねぎ入り卵焼き ひじきと大豆の炒り煮 山形風芋煮汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく	にんじん いんげん ごぼう まいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも	533	22.0	14.8	2.3	富小1年
29（木）	ご飯 みそそぼろ わかめのツナ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ ツナ とうふ	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	551	28.8	14.9	2.4	日小4年 成東小3.4年
30（金）	中華飯（ご飯 中華飯の具） フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん りんご しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい いんげん	ごはん さとう しょくぶつゆ でんぷん ごまあぶら あんにんどうふ	601	24.3	15.8	2.0	丘小 東向小1年 成東小1年

※ 都合により献立が変更になる場合があります。 給食のない学校は、学校だより等でご確認下さい。 栄養価は中学年（3・4年生）の表示です。

今月のもくひょう

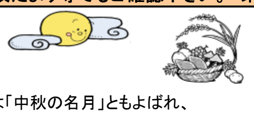
食事の作法を覚えましょう。



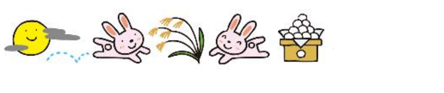
みなさんが毎日、当たり前のように行っている食事ですが、ひとりひとりが正しい作法を身につけることで、みんなが気持ち良く楽しく食事をすることができます。

まずは、はしの持ち方、茶わんの持ち方をもう一度見直して、正しい作法を身につけましょう。

《 食育の日こんだて…9日 》
テーマ…「お月見」



9月10日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」ともよばれ、一年で一番美しい満月と言われています。

この日は、お団子や里芋、梨、ぶどうなどをお供えしたり、稲穂に見立てたすすきを飾ったりして、収穫に感謝しながらお月見をします。給食では、郷土料理の「おくずかけ」を献立にしました。自然の恵みに感謝し、おいしくいただきましょう。

平均（単位）	今月の平均値	基準値
エネルギー（Kcal）	584	650
たんぱく質（g）	24.4	21.1～32.5
脂質（g）	18.2	14.4～21.6
塩分（g）	2.7	2未満