

【今月の地場産品(予定)】

- ・富谷市産…米 アスパラガス
- ・宮城県産…牛乳 豚肉 わかめ 卵 油麩 なめこ 麦



5月予定献立表



2023年:中学校
富谷市学校給食センター

日	曜	献立名 ★学校名★印は、リクエスト献立です。	I材料		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校	
			Kcal	蛋白質	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			脂質	塩分	タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む		
1	月	たけのご飯 カツオフライみそソースがけ ピリ辛おひたし かきたま汁 かしわもち <small>ほねにきをつけましょう</small> ＜食育の日献立＞	863	31.1	かつお みそ ツナ 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	たけのこ もやし 干しいたけ ごぼう	ご飯 砂糖 でん粉 かしわもち	米油 ごま ごま油		
2	火	豆乳食パン ミートサンドの具 海藻サラダ ラビオリスープ	774	33.5	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根	パン 砂糖 ラビオリ	米油 ごま オリーブオイル	二中	
8	月	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	824	26.6	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	桃 みかん バイン にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ	ご飯 麦 ジャが芋	米油		
9	火	横割り丸パン 白身魚のカリカリフライ (クラス用ソース) ラタトゥイユ 枝豆のポターージュ <small>ほねにきをつけましょう</small> ＜世界味めぐり…フランス＞	942	39.3	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす パプリカ 枝豆	パン 砂糖 ジャが芋 でん粉	米油 オリーブオイル バター 生クリーム	富中3年 西成田	
10	水	ご飯 甘酢肉団子 (3個) 春雨サラダ エビとなめこのスープ	752	31.4	鶏肉 ハム えび 卵	牛乳	ほうれん草	きゅうり もやし なめこ 玉ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	富中3年	
11	木	ご飯 笹かまのお茶揚げ 絹揚げのみそ炒め おくずかけ お茶大豆 ＜富谷田植え踊りにちなんだ献立＞	786	30.3	笹かま 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	抹茶 ねぎ にんにく たけのこ ごぼう 干しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋 豆麩	米油	富中3年 二中・成中	
12	金	ご飯 豚肉のバーベキューソースがけ 富谷市産アスパラガス入りサラダ 大根とえのきだけのみそ汁	723	26.5	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 アスパラガス	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン キャベツ きゅうり コーン 大根 えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ドレッシング	二中 東向中	
15	月	ご飯 サバのカレーじょうゆ焼き 切干大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	726	33.1	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖	米油	二中	
16	火	ミルクパン チーズオムレツ スパゲティナポリタン ジュリアンスープ	822	31.1	卵 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー 大根 キャベツ	パン スパゲティ	オリーブオイル 米油		
17	水	シシリアンライス (ご飯 シシリアンライスの具 キャベツ和え パックマヨネーズ) もずくのかきたま汁 ＜日本味めぐり…佐賀県＞	784	32.0	豚肉 かにかまぼこ 卵	牛乳 もずく	赤パプリカ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 黄パプリカ キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま マヨネーズ		
18	木	ご飯 マスの照りマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 さつま汁	708	33.1	マス 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋	米油 マヨネーズ		
19	金	ご飯 イワシの生姜煮 ジャがいものそぼろ煮 油麩ともやしのみそ汁 夢オレンジゼリー	716	28.3	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ 生姜	ご飯 ジャが芋 砂糖 でん粉 油麩 オレンジゼリー	米油		
22	月	豚丼 (ご飯 豚丼の具) ほうれん草ののり和え ヨーグルト	792	32.1	豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	もやし キャベツ 生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース	ご飯 砂糖	米油		
23	火	背割りソフトパン ボイルウインナー (クラス用ケチャップ) れんこんとごぼうのサラダ ポトフ	866	30.5	ウインナー ハム 豚肉	牛乳	人参 パセリ	れんこん ごぼう きゅうり 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン ジャが芋	マヨネーズ ドレッシング		
24	水	ご飯 タラのチリソースがけ チャプチェ みそワタンスープ <small>ほねにきをつけましょう</small>	775	31.7	たら 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン トマト パセリ	ねぎ にんにく 生姜 たけのこ もやし 干しいたけ メンマ コーン 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 ワンタン	米油 ごま油		
25	木	ご飯 ツナそぼろ わかめと笹かまの和え物 豚汁	714	33.3	ツナ 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 グリンピース きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 ジャが芋	ごま 米油		
26	金	ご飯 厚焼きたまごのきのこあんかけ ごぼうと豚肉のみそ炒め いももち汁	742	27.8	卵 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参	しめじ えのきたけ ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 いももち	米油		
29	月	地区中総体 予備日 振替休業日										
30	火	地区中総体 予備日 振替休業日										
31	水	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁ミックス	812	33.2	豚肉 大豆 みそ 豆腐 杏仁豆腐	牛乳	人参 なら	桃 みかん りんご レモン ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油		

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校日より等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	785	830
たんぱく質 (g)	31.4	26.9 ~ 41.5
脂質 (g)	23.7	18.4 ~ 27.6
塩分 (g)	3.3	2.5未満



今月の目標 朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいるのではないでしょうか。朝ごはんは、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせ生活リズムをととのえる働きがあります。朝ごはんをとると体温が上昇し、血流が良くなり、胃腸などが活発に動きます。体中にエネルギーが補給され、スムーズな排便を促します。元気に勉強や運動をするためにも、毎日しっかり朝ごはんを食べて、生活リズムをととのえましょう。

★5/11は「県指定無形民俗文化財『富谷田植え踊り』」にちなんだ献立です。

食育の日献立…1日 テーマ…「こどもの日」

1日は「子どもの日」のお祝い献立として「たけのこ」と「柏もち」を使った献立にしました。『たけのこ』は真っすぐに伸びていくという特性や成長の早さ、病気に強い植物ということから「神様から恵みを受けられる」「健康に大きく成長できる」という願いを込め食べられます。『柏もち』を食べる風習は江戸時代から続いているものです。柏の木は新芽が出るまで葉が落ちないことから「子孫繁栄」を祈願する縁起の良いお菓子として定着しました。また、『カツオ』は「勝つ男」と語呂合わせできるため、特に男の子の成長を祈願する端午の節句の縁起物として食されるようになりました。どれも、今がおいしい旬の食べ物です。込められた意味もかみしめながら、味わって食べましょう。



フランス語のおいしいは「セボン C'est bon!」です。

＜世界味めぐり:フランス 9日＞

今月は世界が認める美食の国フランスの料理を紹介します。「ラタトゥイユ」とは、数種類の野菜をオリーブオイルで炒めトマトやハーブと一緒に煮込んだフランスを代表する料理です。春らしい色合いの枝豆のポターージュと組み合わせ献立にしました。詳しくは当日の栄養メモの放送をよく聞いてくださいね！

＜日本味めぐり:佐賀県 17日＞

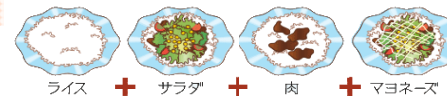
佐賀県のご当地グルメ「シシリアンライス」は、昭和50年ごろ、飲食店のまかない料理として出されたのが始まりです。名前の由来は諸説ありますが、実は詳細は今も謎に包まれたままとなっています。「シシリアンちゃん」というキャラクターや「シシリアンちゃんがやってきた」というご当地ソングがあり、学校給食でも提供されるなど、愛されるメニューとして定着しています。みなさんも、シシリアンライスを楽しみ盛り付けて食べましょう。



シシリアンちゃん

うわさによると、昭和50年ごろ、佐賀市中心街にある喫茶店でシシリアンライスを作るものが誕生。それが30有余年、喫茶店やレストランの定番メニューとして愛され続け、今では30軒を超えるお店で味わうことができます。「みんなのもの」って？ それは、皆まん、それぞれの五感で確かめてほしいが、

それぞれシシリアンライスってどんなお料理？



ライス + サラダ + 肉 + マヨネーズ

