

《 今月の地場産品(予定) 》

- ・ 富谷市産…米 アスパラガス トマト
- ・ 宮城県産…牛乳 わかめ 卵 豚肉 きゅうり パン(県産小麦50%使用)

5月 予定献立表



2024・小学校
富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ン だ て ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (水)	とみや米のたけのこごはん とり肉のみそ照り焼き わかめと笹かまの和え物 沢煮焼	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ ささかまぼこ ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	たけのこ きゅうり コーン えのきたけ ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん	563	27.9	成東小
					16.6	3.1	
2 (木)	とみや米のごはん カツオのオーロラソースがけ たけのこがんとどきのお煮しめ ゆばのすまし汁 かしわもち 《食育の日こんだて》	ぎゅうにゅう かつお みそ うずらのたまご がんとどき ゆば なた わかめ	にんじん たけのこ きぬさや いとみつぼ	ごはん しょくぶつゆ さとう ふ かしわもち	676	27.9	成東小
					18.0	2.4	
7 (火)	米粉パン 笹かまのお茶揚げ ほうれんそうののり和え 山菜肉うどん	ぎゅうにゅう ささかまぼこ のり とりにく あぶらあげ なた	まっちゃん ほうれんそう キャベツ にんじん わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ ねぎ	パン こむぎこ かたくりこ しょくぶつゆ うどん	593	27.9	成東小
					20.7	4.0	
8 (水)	とみや米のごはん ポークシューマイ (2個) チンジャオロースー えびとなめこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご	しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ なめこ ほうれんそう たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう パンこ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	560	29.4	富小
					16.3	2.2	
9 (木)	とみや米のごはん ひじきのり 五目厚焼きたまご 油麩じゃが 豚汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ ひじきのり とりにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう だいこん しめじ ねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも あげふ さとう ごまあぶら	590	24.3	成東小
					17.1	2.7	
10 (金)	富谷市産トマト入りチキンカレーライス (とみや米のごはん 富谷市産トマト入りチキンカレー) 富谷市産アスパラガスのサラダ (クラス用ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ	アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ りんご トマト	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも	595	20.3	成東小
					18.2	2.2	
13 (月)	とみや米のごはん ぶた肉のごまみそがけ わかめのツナ和え だいこんとえのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ツナ とうふ	たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう	ごはん かたくりこ しょくぶつゆ さとう ごま	651	25.2	成東小
					25.8	2.4	
14 (火)	チーズパン フィッシュボールの富谷市産トマト煮 レヴィシア・スーパ フローズンヨーグルト 《世界味めぐり…ギリシャ》	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ えびボール ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ パプリカ トマト にんじん キャベツ パズル	パン オリーブオイル さとう しょくぶつゆ じゃがいも	641	25.4	利支
					28.8	3.6	
15 (水)	とみや米のごはん サバのカレー焼き すき昆布のそぼろ煮 さつま汁 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく みそ すきこんぶ あぶらあげ とうふ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さつまいも	637	26.8	成東小
					24.4	1.6	
16 (木)	富谷市産トマト入りハヤシライス (とみや米のごはん 富谷市産トマト入りハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	もも みかん バイン にんにく 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 しょくぶつゆ じゃがいも	619	20.8	日小
					17.4	2.2	
17 (金)	とみや米のごはん たれカツ はりはり漬け のっぺい汁 《日本味めぐり…新潟県》	ぎゅうにゅう ぶたにく すきこんぶ とりにく とうふ	にんじん きりぼしだいこん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも かたくりこ パンこ	592	22.9	成小
					18.2	2.4	
20 (月)	とみや米のごはん 野菜コロッケ (クラス用ソース) 網揚げのみそ炒め もずくのかきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく レンズまめ きぬあつあげ とうふ かにかまぼこ たまご	ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ えのきたけ たまねぎ コーン グリーンピース	ごはん じゃがいも パンこ さとう しょくぶつゆ かたくりこ こむぎこ	646	23.9	東向小・日小 あけ小・成小 成東小・明小
					21.9	2.4	
21 (火)	ココアパン レモンペッパーチキン 富谷市産トマト入りペンネミートソース ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん だいこん キャベツ パセリ	パン オリーブオイル マカロニ じゃがいも	621	31.2	東向小・成小 あけ小 成東小
					23.4	3.0	
22 (水)	とみや米のごはん スタミナ肉炒め もやしのごま酢和え みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ なら もやし きゅうり キャベツ メンマ コーン ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ワタンスープ	577	27.5	成東小
					16.6	2.3	
23 (木)	とみや米のごはん 赤魚のしょうがじょうゆ焼き きんぴらごぼう 豆麩のみそ汁 アセロラゼリー ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら ふ ゼリー	561	24.9	東向小2年
					12.9	1.6	
24 (金)	とみや米のごはん 納豆 厚焼きたまごのそぼろあんかけ すき焼き煮	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ なつとう	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ	636	31.8	富小
					19.6	2.3	
27 (月)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	もも みかん バイン レモン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん ゼリー さとう しょくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	603	26.9	富小・丘小 利支
					15.1	2.2	
28 (火)	ミルクパン ハムチーズピカタ れんこんサラダ 富谷市産トマト入りミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム たまご ツナ チーズ ベーコン ひよこまめ	れんこん きゅうり にんじん にんにく セロリー たまねぎ キャベツ トマト パセリ	パン ドレッシング オリーブオイル マカロニ	602	24.2	富小・丘小 利支
					26.0	3.1	
29 (水)	とみや米のごはん イワシのみそ煮 筑前煮 白玉だんご汁	ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さといも さとう しらたまもち	597	23.7	成東小
					17.0	1.9	
30 (木)	とみや米のごはん 春巻き 茎わかめのオイスターソース炒め ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ くきわかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ にんにく たまねぎ もやし メンマ コーン キャベツ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま こむぎこ	633	21.7	成東小
					23.6	2.9	
31 (金)	ピピンパ (とみや米のごはん 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 えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま	569	25.2	成小 利支
					20.4	2.6	

※ 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、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

朝食をしっかり食べて登校しましょう。

新学期が始まって1か月、吹風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。特に朝ごはんは一日を元気に過ごすための大事な食事にあります。毎日朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんの効果



《世界味めぐり:ギリシャ 14日》

ギリシャは温暖な気候で、オリーブ栽培に適しており、古くからオリーブやオリーブオイルを使った料理が発展しました。「レヴィシア・スーパ」はひよこ豆が入ったスープです。ひよこ豆のくちばしのような突起部分があり、ひよこに似ていることからこの名前がつけました。「レヴィシア」が「ひよこ豆」、「スーパ」が「スープ」という意味があるそうです。世界の味を楽しんでもらえると嬉しいです。

《日本味めぐり:新潟県 17日》

「たれカツ」はトンカツを甘い醤油だれにくらせた丼で、新潟県内全域で食べられています。冬を越すための保存食として作られていた「干し大根漬け」は、上越地方を代表する郷土料理の一つで、「はりはり漬け」とも呼びます。「のっぺい汁」は全国各地で食べられている郷土料理です。里芋や野菜、きのこなどが入った具だくさんの栄養満ちのどろみがついた汁物です。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	608	650
たんぱく質(g)	25.8	21.1~32.5
脂質(g)	19.9	14.4~21.6
塩分(g)	2.5	2未満

《食育の日こんだて》2日…「こどもの日」

2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「健康に大きく成長できる」という願いを込めて食べられます。『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。