



# 6月予定献立表



2020: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。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	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)	
12 (金)	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ きぬあつあげ	にんじん きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん	ごはん しよくぶつゆ さとう さとも	601	23.6	分散登校
					17.9	2.4	
15 (月)	ご飯 みそそばろ もやしのごま酢和え おじゃがもち汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま でんぷん おじゃがもち	601	26.9	分散登校
					16.1	2.1	
16 (火)	豆乳食パン 宮城県産いちごジャム ハンバーグケチャップソース 野菜とツナのソテー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ チーズ なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	パン いちごジャム しよくぶつゆ バター パンこ	705	26.8	
					28.1	3.3	
17 (水)	ピビンバ(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 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 むぎ しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	612	23.5	
					20.2	2.2	
18 (木)	バターロールパン <食育の日こんだて> 県産野菜のアンサンブルエッグ 鶏肉と豆のトマト煮 ABCマカロニスープ 二色ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ たまご ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ トマト ズッキーニ えだまめ にんじん キャベツ パセリ ほうれんそう	パン オリーブオイル さとう しよくぶつゆ マカロニ ゼリー じゃがいも	674	27.4	
					23.5	3.1	
19 (金)	ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシチュー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もも みかん グリンピース にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ ゼリー じゃがいも	703	20.1	
					16.9	2.3	
22 (月)	ご飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あげボール とうふ みそ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こまつな ねぎ	ごはん さとう しよくぶつゆ	536	26.3	
					12.8	2.9	
23 (火)	ソフトパン かぼちゃの天ぷら 海藻サラダ 五目うどん かしわもち	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なると こんぶ くきわかめ	かぼちゃ きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	パン しよくぶつゆ ごま うどん でんぷん こむぎこ かしわもち	620	22.0	
					23.2	2.8	
24 (水)	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜ときのこの煮びたし 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん えのきたけ しめじ もやし こまつな だいこん ねぎ しょうが	ごはん ごまあぶら さんおんとう さとも でんぷん	592	25.4	成小1.2 3.4年.特支
					18.6	1.8	
25 (木)	ご飯 里芋コロッケ(クラス用ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん なめこ ねぎ たまねぎ	ごはん さとも さとう しよくぶつゆ ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ	616	22.6	
					18.3	2.5	
26 (金)	ご飯 ショウロンポー(2個) メンマの中華和え えびボールスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム えびボール	メンマ きゅうり もやし ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう ラーゆ ごま はるさめ ごまあぶら こむぎこ	566	21.5	
					13.8	2.7	
29 (月)	ゆかりご飯 さんまの甘露煮 うの花炒り 豆ふ汁	ぎゅうにゅう さんま とりにく おから あぶらあげ	あかしそ ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん	ごはん しよくぶつゆ さとう じゃがいも ふ	583	21.6	成小
					16.1	3.2	
30 (火)	米粉フォカッチャ ドライカレー コールスローサラダ パスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン だいこん	パン しよくぶつゆ さとう ドレッシング スパゲティ	567	29.0	
					20.3	3.3	

※ 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

### じょうずな食べ方が できるようになりましょう

- よくかんで、正しい姿勢で食べましょう。
- 正しいはしの使い方を覚えましょう。
- ごはん・汁物・おかずをかわるがわる食べましょう。

食事をする姿を振り返り、上手にできなかったところは、  
気をつけてできるように練習しましょう。



## 《食育の日こんだて》

### 18日…「地産地消」

今月は、地場産品を取り入れた献立です。主菜の「県産野菜のアンサンブルエッグ」には、宮城県産の「じゃがいも」と「ほうれん草」を使用しています。

また、副菜の「鶏肉と豆のトマト煮」には、宮城県産の「ズッキーニ」と「大豆」を使用しています。

自分の生まれ育った地域で採れた食材は、とても新鮮で安心して食べられます。よく味わって食べましょう。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	614	650
たんぱく質(g)	24.4	21.1~32.5
脂質(g)	18.9	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満

## 今月の地場産品(予定)



富谷市産 … 米 トマト もやし  
宮城県産 … きゅうり 大豆 いちご なめこ  
ほうれん草 ズッキーニ