



8月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



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)	
3 (月)	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら ジャがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ わかめ あおさ みそ	ごぼう にんじん れんこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら ジャがいも でんぷん こむぎこ さとう	622	20.9	利支
				19.8	2.6		
4 (火)	ココアパン 厚焼き玉子のウインナー巻き (クラス用ケチャップ) まめまめサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず ベーコン ハム	えだまめ コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン ドレッシング マカロニ	663	26.3	利支
				28.6	3.1		
5 (水)	ご飯 鶏肉の香味焼き 里芋のそぼろ煮 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ みそ	ねぎ しょうが にんにく グリーンピース にんじん だいこん たまねぎ	ごはん さとう しょくぶつゆ さといも でんぷん	618	29.0	利支
				18.2	3.3		
6 (木)	ご飯 甘酢肉団子(2個) 笹かまときゅうりの和え物 茎わかめのスープ レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ささかまぼこ わかめ とうふ くきわかめ	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい	ごはん ドレッシング ごまあぶら ゼリー	623	19.4	利支
				17.3	3.1		
7 (金)	中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう えび いか うずらのたまご ぶたにく	もも みかん りんご もやし しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん はくさい ヤングコーン	ごはん さとう ごまあぶら しょくぶつゆ でんぷん あんにとどうふ	617	22.8	利支
				15.5	1.9		
20 (木)	ご飯 さばの和風カレー煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば ささかまぼこ とうふ	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし ごぼう はくさい	ごはん さとう ごま ごまあぶら さといも	614	22.8	成東小 明小
				20.1	2.9		
21 (金)	ご飯 とんかつ(クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 だいこん なめこ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう パンこ	618	22.9	
				21.0	2.7		
24 (月)	ご飯 笹かまぼこのねぎソースかけ ごぼうと豚肉の炒り煮 すいとん汁 <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう とりにく ささかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら ごま すいとん	591	26.9	
				12.9	3.2		
25 (火)	背割りソフトパン チリコンカン れんこんサラダ 洋風卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ツナ たまご レンズまめ ベーコン	にんにく にんじん トマト れんこん たまねぎ パセリ	パン しょくぶつゆ さとう ごま マヨネーズ でんぷん ドレッシング	673	29.1	
				30.3	3.2		
26 (水)	ご飯 いわしのごまみそ煮 青菜ときのこの煮びたし 芋煮汁 冷凍黄桃	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ しめじ もやし こまつな はくさい もも	ごはん ごまあぶら ごま さんおんとう さといも	583	23.8	
				13.9	2.4		
27 (木)	バターロールパン キャベツメンチカツ(クラス用ソース) 枝豆とコーンのソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	キャベツ コーン えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	パン しょくぶつゆ バター パンこ こむぎこ	618	22.9	成小4年 成東小5年
				25.3	3.1		
28 (金)	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	もも みかん りんご にんにく にんじん たまねぎ トマト	ごはん むぎ しらたまもち さとう しょくぶつゆ ジャがいも ゼリー	698	19.4	
				16.1	1.8		
31 (月)	わかめご飯 五目厚焼き玉子 筑前煮 沢煮椀 豆乳プリン	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく だいず あげボール ぶたにく	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ グリーンピース	ごはん しょくぶつゆ さとう とうにゅうプリン	642	24.9	
				18.7	2.7		

※ 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

食事のさほうをおぼえましょう。

- ◆ よくかんで、正しい姿勢で食べましょう。
- ◆ 食器をきちんと持って食べましょう。
- ◆ すききらいしないで食べましょう。

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》

24日…「宮城県の地場産品と郷土料理」

宮城県には、笹かまぼこやずんだもち、牛たん、油麩、おくずかけなどのたくさんの有名な食べ物や料理があります。

今月は、その中から、宮城県産の地場産品「笹かまぼこ」を使った「笹かまぼこのねぎソースかけ」です。

郷土料理は各地域の地場産品を上手に活用し、風土に合った食べ物です。そして、歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。地域に感謝して食べましょう。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	629	650
たんぱく質(g)	23.9	21.1~32.5
脂質(g)	19.8	14.4~21.6
塩分(g)	2.8	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 なめこ
まいたけ ねぎ

