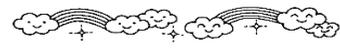




6月予定献立表



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 | 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) | ご飯 ハンバーグのきのこソースかけ わかめのツナ和え いももち汁 | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく わかめ あぶらあげ | えのきたけ しめじ マッシュルーム ほししいたけ たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ | ごはん パター さとう いもだんご | 614 18.3 | 26.5 2.3 | 東向小5年 |
| 2 (木) | ご飯 笹かまぼこのねぎソース 豚肉とごぼうのみそ炒め どさんこ汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまぼこ みそ とりにく | ねぎ ごぼう にんじん はくさい コーン | ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ じゃがいも バター | 549 13.8 | 25.3 2.6 | 東向小5年 |
| 3 (金) | ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ | ぎゅうにゅう わかめ ちくわ ぶたにく チーズ | きゅうり コーン にんにく りんご しょうが にんじん たまねぎ | ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも パンナコッタ | 634 17.7 | 20.2 2.7 | |
| 6 (月) | ご飯 さわらの西京焼き 里芋のそぼろ煮 ごまもやし汁 | ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ | しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく もやし メンマ ねぎ | ごはん しょくぶつゆ さといも さとう でんぶん ごなあぶら ごま | 559 16.4 | 25.2 2.5 | 成小 |
| 7 (火) | バターロールパン 肉だんごのマーマレードソース(2個) スパゲティナポリタン コーンポタージュ | ぎゅうにゅう ハム とりにく ひよこまめ なまクリーム | たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん コーン パセリ | パン しょくぶつゆ バター スパゲティ マーマレードジャム | 700 27.6 | 24.8 3.5 | |
| 8 (水) | ご飯 ハムチーズピカタ 鶏肉と豆のトマト煮 ABCマカロニスープ | ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご とりにく ひよこまめ だいず ベーコン | にんにく たまねぎ トマト えだまめ にんじん パセリ | ごはん オリーブオイル さとう しょくぶつゆ じゃがいも マカロニ | 567 15.7 | 24.1 1.8 | 東向小 明小 |
| 9 (木) | ご飯 スタミナ肉炒め もやしのナムル 春雨スープ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく | にんにく しょうが にんじん たら たまねぎ たけのこ エリンギ もやし ほうれんそう ほししいたけ ねぎ はくさい チンゲンサイ | ごはん しょくぶつゆ ごま さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ はるさめ | 580 17.5 | 25.4 2.9 | |
| 10 (金) | マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) フルーツ白玉 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ | パイナップル みかん りんご ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たら たけのこ | ごはん しらたまもち さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら | 655 16.4 | 27.0 2.4 | 成東小6年 |
| 13 (月) | ご飯 かつおの生姜煮 もやしのごま酢和え さつま汁 | ぎゅうにゅう かつお みそ あぶらあげ とりにく とうふ | もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ しょうが | ごはん さとう ごま さつまいも | 570 15.8 | 30.1 2.1 | 東向小 |
| 14 (火) | ココアパン オムレツ(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 野菜たっぷりスープ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウィンナー | にんじん ごぼう だいこん キャベツ | パン しょくぶつゆ バター じゃがいも | 581 22.6 | 23.0 3.9 | あけ小6年 |
| 15 (水) | ご飯 ショーロンポー(2個) キムチ炒め チンゲン菜のスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく | もやし キャベツ キムチ たら にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しょうが | ごはん ごまあぶら はるさめ こむぎこ | 588 19.5 | 23.4 2.6 | 東向小6年 利支3.4年 |
| 16 (木) | ご飯 みそそぼろ 雪菜入りおひたし けんちん汁 レモンソーダゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ささかまぼこ かつおぶし とうふ | しょうが グリーンピース ゆきな ほうれんそう もやし 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 でんぶん ごまあぶら さといも レモンソーダゼリー | 602 13.7 | 27.2 2.7 | 富小6年 利支5年 |
| 17 (金) | ハヤシライス(ご飯 ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え <食育の日こんだて> | ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく | りんご 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 グリーンピース | ごはん さとう しょくぶつゆ じゃがいも | 627 17.0 | 20.3 2.2 | 成東小 |
| 20 (月) | ご飯 甘酢肉だんご(2個) ほうれん草のごま和え えびとなめこのスープ | ぎゅうにゅう ちくわ えび たまご とりにく ぶたにく | ほうれんそう もやし にんじん なめこ こまつな たまねぎ | ごはん さとう パンこ ごま でんぶん ごまあぶら | 566 18.6 | 25.7 3.1 | 利支 |
| 21 (火) | ミルクパン 鶏肉のトマトソース カラフルサラダ ポトフ | ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー | ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん だいこん たまねぎ パセリ トマト | パン ドレッシング じゃがいも | 579 24.8 | 26.0 2.5 | 日小6年 利支 |
| 22 (水) | ご飯 厚焼き卵 ひじきとれんこんの炒り煮 小松菜のみそ汁 | ぎゅうにゅう たまご ひじき だいず とうふ みそ あぶらあげ | にんじん れんこん えだまめ こまつな ねぎ | ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも | 527 15.0 | 20.2 2.4 | 利支5.6年 |
| 23 (木) | ご飯 のりふりかけ えびしゅうまい(2個) 油麩入り肉じゃが なめこ汁 | ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいず とうふ みそ たら のりふりかけ | にんじん たまねぎ だいこん なめこ ねぎ | ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう あぶらふ パンこ こむぎこ | 549 14.7 | 21.7 2.7 | |
| 24 (金) | 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 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 ごまあぶら | 612 22.2 | 25.8 3.0 | 丘小6年 |
| 27 (月) | ご飯 さばのみそ煮 こんにゃくのおかか煮 すいとん汁 | ぎゅうにゅう さば みそ ささかまぼこ とりにく かつおぶし だいず あぶらあげ | にんじん たけのこ だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん | ごはん しょくぶつゆ さんおんとう すいとん | 614 19.4 | 28.0 2.6 | 日小5年 成小3.4年 |
| 28 (火) | 背割リソフトパン チリコンカン パンキンポタージュ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ とりくに なまクリーム ヨーグルト | にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ パセリ | パン しょくぶつゆ さとう | 706 23.8 | 31.9 2.4 | 日小 明小 |
| 29 (水) | ご飯 かに玉 カラフルピーマン炒め 塩ワタンスープ | ぎゅうにゅう かにかまぼこ たまご ぶたにく とりにく | たけのこ もやし パプリカ しめじ ピーマン にんじん はくさい スリムねぎ | ごはん しょくぶつゆ でんぶん ワタンスープ ごまあぶら | 546 14.8 | 22.7 2.9 | 丘小5年 日小5年 成東小4年 利支5.6年 |
| 30 (木) | ご飯 いわしの梅煮 すき昆布のそぼろ煮 豚汁 | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく すきこんぶ だいず とうふ みそ | にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ うめ | ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも | 618 21.8 | 28.5 2.0 | 富小5年 丘小5年 東向小3年 利支1.2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

上手な食べ方ができるようになりましょう。

- ◎よい姿勢で食べていますか?
- ◎はしは上手に使うことができますか?
- ◎器を持って食べていますか?

時々、自分が食事をする姿に気を付けて、上手にできるように練習しましょう。

《食育の日こんだて》…17日「地産地消」

今月は、地場産品を取り入れた献立です。ハヤシシチューの中に昨年、富谷市で採れたトマトをペーストに加工したものを使用しています。ほのかに、トマトの風味を感じられると思いますので、味わって食べてください。

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市産 …米 トマト
- ・宮城県産
豚肉 麦 大豆 わかめ
パプリカ しめじ かつお
油ふ 雪菜 笹かまぼこ
ヨーグルト

| 平均(単位) | 今月の平均値 | 基準値 |
|-------------|--------|-----------|
| エネルギー(Kcal) | 597 | 650 |
| たんぱく質(g) | 25.2 | 21.1~32.5 |
| 脂質(g) | 18.5 | 14.4~21.6 |
| 塩分(g) | 2.6 | 2未満 |

6月は「食育月間」になっています。そのことにちなんで、宮城県産の食材や、名産品を使った献立が多くなっています。どんな食材が使われているかチェックしてみましょう。

