



4月 予定献立表



2025年：中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	1群		2群		3群		4群		5群		6群		給食なしの学校
			たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	ビタミンA(カロテン)を多く含む	ビタミンC多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む							
8	火	始業式													
9	水	入学式													
10	木	とみや米のわかめごはん ハンバーグ照り焼きソース 肉じゃが まいたけのみそ汁	836 25.0	33.4 4.3	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 舞茸 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油	東向中 日中1年				
11	金	とみや米のごはん さばのみそ煮 ほうれんそうのおかか和え さつま汁	777 22.9	35.3 3.0	さば みそ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 ねぎ	ご飯 さつまいも		二中・東向中 日中1年				
14	月	とみや米のごはん いか天ぷら ごぼうと豚肉のみそ炒め かきたま汁	798 26.4	31.1 3.4	いか 豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 さやいんげ ほうれん草	ごぼう 干ししいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	米油					
15	火	バターロールパン トマトオムレツ ジャーマンポテト コーンポタージュ	875 34.0	29.7 3.5	卵 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも	オリーブオイル バター 生クリーム					
16	水	中華飯（とみや米のごはん 中華飯の具） フルーツ杏仁ゼリー	786 21.1	31.9 2.4	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	桃 パイン みかん 生姜 白菜 干ししいたけ たけのこ もやし	ご飯 砂糖 片栗粉 杏仁ゼリー	米油 ごま油					
17	木	とみや米のごはん 春巻き チョレギサラダ みそワントンスープ ヨーグルト	824 25.7	25.4 2.7	豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参	キャベツ もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜 メンマ コーン ねぎ	ご飯 ワンタン 小麦粉	米油 ドレッシング					
18	金	とみや米のごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーとツナのサラダ けんちんうどん	815 25.4	31.9 2.9	豚肉 ツナ 絹厚揚げ	牛乳	スリムねぎ 人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー うどん こんにゃく	米油 マヨネーズ ドレッシング					
21	月	とみや米のごはん 白身魚フライ（クラス用ソース） ひじきと大豆の炒り煮 きのこのうすくず汁 ほねにきをつけましょう	786 26.7	32.7 3.2	タラ 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん スリムねぎ	大根 なめこ 干ししいたけ えのきたけ	ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 こんにゃく	米油	富中 西成田				
22	火	ミルクパン 鶏肉のレモンソースがけ カラフルサラダ A B Cマカロニスープ お祝いゼリー <食育の日献立>	846 31.6	38.5 4.8	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パプリカ パセリ	レモン カリフラワー セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン 片栗粉 砂糖 マカロニ お祝いゼリー	米油 ドレッシング					
23	水	ビビンバ（とみや米のごはん 肉炒め ナムル） 白湯春雨スープ ほねにきをつけましょう	772 25.3	32.8 3.4	豚肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 マロニー	米油 ラー油 ごま油 ごま	東向中3年 日中3年 成中3年				
24	木	とみや米のごはん いわしのオレンジ煮 切り干し大根の炒り煮 豚汁	723 19.6	29.2 2.9	いわし 油あげ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	干ししいたけ 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	東向中3年 日中3年 成中				
25	金	ポークカレーライス（とみや米の麦ごはん ポークカレー） 春色サラダ	858 24.1	29.0 2.7	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃがいも	ドレッシング 米油	二中・東向中3年 日中3年・成中				
28	月	とみや米のごはん 豚肉のねぎ塩だれかけ 里芋のそぼろ煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	860 32.4	33.4 3.0	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ		ねぎ 生姜 にんにく グリンピース 玉ねぎ しめじ	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋	米油 ごま油					
30	水	とみや米のごはん メバルの塩こうじ焼き 絹揚げのみそ炒め せんべい汁 ほねにきをつけましょう	719 15.9	34.8 2.5	メバル 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 鶏肉 なた	牛乳	人参	ねぎ にんにく 干ししいたけ たけのこ ごぼう 大根 舞茸	ご飯 砂糖 片栗粉 せんべい	米油	富中 二中				
※ 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、学校だより等でもご確認ください。															

※ 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、学校だ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)	805	830
たんぱく質(g)	32.1	26.9～41.5
脂質(g)	25.4	18.4～27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

今月の目標



みんなで協力して、
楽しい給食時間にしましょう。

各学級に配布されている『給食の約束』、
『給食のあとかたづけ』をよく見ながら、
協力して作業をしましょう。

《食育の日献立》 22日・・「入学・進級 おめでとう給食」

ご入学、ご進級おめでとうございます。

4月の食育の日献立は、進級進学をお祝いする献立です。富谷市の給食で人気のある「鶏肉のレモンソースがけ」と「ABCマカロニスープ」に、お祝いの気持ちを込めた「デザート」をつけました。

給食センターでは、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくため、今年度も「おいしく・楽しく・安全な」給食を、職員一同、力を合わせてお届けしたいと思います。今年度も一年間、どうぞよろしく願いいたします。

《今月の地場産品（予定）》

- ・富谷市…米 トマト
- ・宮城県…牛乳 麦 豚肉 わかめ 卵 舞茸
パプリカ スリムねぎ きゅうり
なめこ パン（県産小麦約50%使用）



《給食の内容》

◎ ごはん 週4回く（月）（水）（木）（金）

米は、富谷市で生産された「ひとめぼれ」の1等米を使用しています。月に1～2回は、混ぜごはんや炊き込みごはんになるときもあります。大和町にある炊飯委託工場から、直接各学校に届けられます。

◎ パン 週1回く（火）

国産小麦粉100%使用のパンを供給しています。その内、40%が県産小麦「夏黄金(なつこがね)」、10%が県産小麦「シラネコムギ」となっています。名取市にある学校給食パン協業組合で作られ、各学校に配送されます。

◎ 牛乳 200mlの紙パック入りで、給食に毎日1本付きます。

◎ おかず 煮物・和え物・炒め物・汁物・焼き物・揚げ物など、給食センターで調理し、各学校へ届けます。主菜・副菜・汁物の組み合わせで、果物やデザートが付くこともあります。季節毎に、富谷市や黒川郡で生産されている食材も使用しています。

公益財団法人 宮城県学校給食会が制作した動画「おいしいパンができるまで」「おいしいごはんができるまで」が、YouTubeチャンネルで公開されています。給食のパン、ごはんができる様子を、ぜひご覧ください。

