



7月予定献立表



2023: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)	ちらしご飯 ポークソテーブルベリッ娘ソース 小松菜の煮びたし セタラーめん汁 セタゼリー 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なんと かまぼこ	こまつな ブルーベリー にんじん えのきたけ しめじ もやし オクラ ほししいたけ たけのこ れんこん	ごはん うーめん さとう たなばたゼリー でんぶん ごまあぶら ふ	610	23.5	丘小4の1 4の2
4 (火)	ナン カラフルお豆のキーマカレー キャベツのクリームスープ 冷凍みかん 〈世界味めぐり…インド〉	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ とりにく だっしふんにゅう	キャベツ みかん にんにく しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ りんご コーン	ナン しょくぶつゆ こむぎこ じゃがいも なまクリーム バター	587	27.1	東向小5年 明小4年
5 (水)	ご飯 いか天井の具 チンジャオロースー 新じゃがと新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ わかめ	ピーマン たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ パプリカ	ごはん じゃがいも しょくぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ	606	23.6	丘小4の3 東向小5年 成東小特支 利支1.2年
6 (木)	ご飯 ポークシューマイ (2個) 春雨サラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	きゅうり もやし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ごはん はるさめ パンこ でんぶん さとう ワタタン ごまあぶら しょくぶつゆ	570	21.9	明小2年 利支5.6年
7 (金)	ミートボールハヤシライス (ご飯 ミートボールハヤシシチュー) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト グリンピース	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも でんぶん	569	16.9	丘小・利支 成東小5年 成小5年
10 (月)	ご飯 みそそば 糸寒天の和え物 おくずかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かんてん とうふ あぶらあげ みそ	しょうが グリンピース にんじん きゅうり もやし ごぼう なす さやいんげん ほししいたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ふ ドレッシング じゃがいも	554	29.7	成東小3.5年 成小5年
11 (火)	横割り丸パン 白身魚のフライ (クラス用ソース) ポテトのチーズ煮 ミネストローネ ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう チーズ たら ベーコン ひよこまめ	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン マカロニ バター じゃがいも しょくぶつゆ オリーブオイル パンこ	602	27.3	富小 あけ小1~5年
12 (水)	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) 富谷市産ブルーベリー入りゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ とうふ	もも みかん パイン ねぎ なら ブルーベリー レモン しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ	ごはん ゼリー さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら	617	26.7	明小3年 利支3.4年
13 (木)	ご飯 いわしのオレンジ煮 油麩入り肉じゃが 大根とえのきだけのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう オレンジ	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう あぶらふ	549	24.6	利支1.2年
14 (金)	キムタクご飯 (ご飯 キムタクごはんの具) 大平汁(おおびらじる) マスカットゼリー 〈日本味めぐり…長野県〉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とりにく とうふ	キムチ たくあん ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	ごはん ごまあぶら ごま さといも マスカットゼリー	597	24.1	東向小3年 利支
17 (月)	海 の 日						
18 (火)	バターロールパン チーズオムレツ ペンネミートソース ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ トマト セロリー にんじん だいこん キャベツ パセリ	パン しょくぶつゆ マカロニ	575	25.2	成東小
19 (水)	ご飯 味付けもずくめかぶ 鶏肉のレモンソースがけ 和風サラダ まいたけのすまし汁	ぎゅうにゅう もずく めかぶ とりにく わかめ なんと ささかまぼこ とうふ	レモン ほうれんそう まいたけ えのきたけ	ごはん でんぶん さとう しょくぶつゆ ごま ドレッシング マロニー	569	25.5	あけ小・明小 利支5.6年
20 (木)	ご飯 ハンバーグトマトソースがけ ひじきの炒り煮 ならたまみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ ひじき とうふ たまご	にんじん さやいんげん なら たまねぎ トマト	ごはん さとう しょくぶつゆ でんぶん	565	22.7	東向小 あけ小 日小・成小 明小

※ 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、学校に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

夏の食事について考えよう。

じめじめした日が続く、梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかり取りがちになりますが、そのような時こそ、バランスの良い食事を心がけましょう！暑さ対策をしっかり行い、『早寝・早起き・朝ごはん』と適度な運動で元気に夏を過ごしてくださいね。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	582	650
たんぱく質(g)	24.6	21.1~32.5
脂質(g)	18.0	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市産…米 ブルーベリー
- ・宮城県産…牛乳 豚肉 わかめ めかぶ 卵 油麩 なす パプリカ きゅうり パン(県産小麦約50%使用)

《食育の日こんだて》3日…「七夕献立～五味五色を味わう～」

7月7日は七夕です。

七夕には、織姫と彦星が天の川を渡って、1年に1度だけ出会う日です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けます。「五色の短冊」にちなんで、この日は『五味五色』を味わいましょう。

◎五味とは、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」 ゼリーの甘味、ちらしずしやブルベリッ娘ソースの酸味、煮びたしの塩味、小松菜のほのかな苦味、うーめん汁のだしの旨味。「五味」をそろえることで食事にメリハリがつき、最後まで飽きずにおいしく食べることができます。

◎五色とは…「白」「黒」「黄」「赤」「青」 ご飯やえのき、うーめん汁の白、干し椎茸やブルーベリーの黒(濃い紫)、たけのこやれんこん、油揚げの黄色、にんじんの赤、小松菜やオクラの青(緑)。「五色」をそろえることで、自然に元気になる食材がそろいます。また、見た目にも美しく、目で味わうことのできる食事となります。



《世界味めぐり:インド 4日》

キーマカレーとは、ひき肉を使って作るカレーのことです。キーマカレーの「キーマ」という言葉には「ひき肉」という意味があります。これは、カレー発祥のインドで使われているヒンディー語の言葉です。インドでは、カレーやスープ、煮込み料理で豆をよく食べるので、いろいろな種類の豆を入れたキーマカレーを、インドのパン、「ナン」につけて食べます。

酪農が盛んなインドにちなんで、ミルクスープ、インドで年中食べられる果物みかんと組み合わせました。インドの「おいしい」は、ヒンディー語で「アッチャ」と言います。

《日本味めぐり:長野県 14日》

【キムタクご飯】

キムタクご飯の「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。豚肉、白菜キムチ、たくあんを炒めてうすくち醤油で味を調え、温かいご飯と合わせれば完成です。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域です。子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから、長野県の栄養士が考案した家庭料理です。

【大平汁(おおびらじる)】

長野県には、「おおびら」という郷土料理があります。漢字で「大平」とも書きます。「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて作る煮物です。鶏肉や里芋、しいたけのほか、ごぼうや高野豆腐などを入れることもあり、さまざまな具材から出る旨味が味わえます。冠婚葬祭など人がたくさん集まる時にふるまわれる料理です。この「おおびら」を汁物に仕立てたのが「大平汁(おおびらじる)」です。食材の旨味とかつおだしを生かし、薄口醤油で味を調えて仕上げます。