

今月の地場産品(予定) ・富谷市 … 米 ねぎ
・宮城県…牛乳 わかめ 卵 豚肉 麦 パプリカ かぼちゃ スリムねぎ きゅうり
なす ねぎ なめこ ビーマン 玉ねぎ スズキーニ パン(県産小麦約50%使用)

8・9月予定献立表



2025: 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
		からだをつくる	からだのちようしきととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
8/22 (金)	とみや米のごはん 豚キムチ 海の町サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ささかまぼこ わかめ とりにく かまぼこ	キムチ もやし はくさい きゅうり キャベツ レモン しめじ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	ごはん ごまあぶら さとう しょうぶつゆ トック	619 19.5	29.2 2.6	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・明小 松支
25 (月)	夏野菜カレーライス (とみや米の麦ごはん 夏野菜カレー) ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト かぼちゃ なす スズキーニ	ごはん むぎ ドレッシング しょうぶつゆ じゃがいも	620 19.9	23.2 2.2	松支
26 (火)	背割りコッペパン ロングウインナーハニーマスタードソース 鶏肉と根菜のみそクリーム煮 トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく みそ ベーコン たまご	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん トマト パセリ	パン マヨネーズ はちみつ しょうぶつゆ じゃがいも かたくりこ なまクリーム	613 28.3	27.9 3.3	
27 (水)	とみや米のごはん 春巻き 豚肉とときのこのコチュジャン炒め 千切り大根の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ にら だいこん にんじん はくさい しょうが スリムねぎ キャベツ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま ビーフン ごまあぶら こむぎこ	616 20.7	25.7 1.9	あけ小2年 日小2. 3. 4. 5年
28 (木)	とみや米のごはん さばのみそ煮 れんこんサラダ いもだんご汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	れんこん きゅうり にんじん コーン しめじ だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	ごはん マヨネーズ いもだんご ドレッシング	606 18.9	24.6 2.2	あけ小5年 日小5年 成小4年
29 (金)	とみや米のごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 茎わかめの炒り煮 キャベツのそぼろみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ くきわかめ ぶたにく みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ ごまあぶら さとう じゃがいも	574 14.0	29.9 2.0	丘小5年 あけ小5年
9/1 (月)	とみや米のごはん テジブルコギ メンマ和え きのごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ビーマン にら メンマ きゅうり だいこん ほししいたけ なめこ えのきたけ はくさい チンゲンサイ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま ごまあぶら	566 19.2	25.5 2.6	丘小5年 松支3. 4年
2 (火)	ミルクパン ささみレモンフライ (2個) 中華サラダ 塩ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく なた	キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん メンマ コーン はくさい チンゲンサイ ねぎ レモン	パン しょうぶつゆ さとう ごまあぶら チャンポンめん	624 23.7	26.2 3.3	あけ小4年
3 (水)	とみや米のごはん いわしのオレンジ煮 小松菜ときのこのごま炒め わかめと豆腐のみそ汁 ミルメークコーヒー <食育の日献立:まごわやさしい献立>	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ なたと みそ わかめ	しょうが たまねぎ エリンギ しめじ こまつな えのきたけ ねぎ オレンジ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま じゃがいも ふ ミルメークコーヒー	600 16.9	27.1 2.5	富小4年 東向小6年 松支5. 6年
4 (木)	とみや米のごはん いかの更紗揚げ ブロッコリーのおかか和え 沢煮焼	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく	ブロッコリー にんじん キャベツ ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん かたくりこ こめこ しょうぶつゆ マロニー	562 17.9	25.8 2.0	東向小6年 あけ小2. 3. 6年 成小2. 3年
5 (金)	とみや米のごはん えびシューマイ (2個) チンジャオロースー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび みそ たら	しょうが たけのこ ほししいたけ ビーマン パプリカ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ にら	ごはん しょうぶつゆ さとう かたくりこ ワンタン こむぎこ	601 19.2	24.9 2.3	富小 松支1. 2年
8 (月)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	もも みかん バイン りんご レモン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ にら	ごはん あんにんどうふ さとう しょうぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	610 16.1	26.7 2.2	成小5年 松支5. 6年
9 (火)	米粉フォカッチャ キーマカレー マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ ハム ひよこまめ だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ビーマン きゅうり パプリカ セロリー トマト ブロッコリー パセリ	パン こめこ しょうぶつゆ マカロニ ドレッシング マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル	600 21.8	33.6 3.5	富小3年 東向小2年 日小4年
10 (水)	とみや米のごはん 厚焼きたまごのきのこあんかけ すき昆布の炒り煮 宮城風芋煮 <芋煮味くらべ> 9/10.18の芋煮の味を比べてみましょう！	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ すきこんぶ ぶたにく とうふ みそ	しめじ たもぎたけ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ しょうぶつゆ ごまあぶら さといも	564 16.6	22.8 2.7	松支1. 2年
11 (木)	とみや米のごはん にしんのゆずみそ竜田揚げ  みそかんぶら ざくざく  <日本味めぐり…福島県>	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく みそ とりにく	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ゆず こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ じゃがいも さとう ごま かたくりこ	596 20.5	25.0 1.6	丘小・東向小4年 日小6年 成東小6年 成小2. 3年
12 (金)	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め ピリ辛おひたし たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン たまご	しょうが たまねぎ スリムねぎ ほうれんそう もやし ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう マロニー ごまあぶら かたくりこ	596 20.1	27.5 2.4	丘小6年・日小6年 成東小6年 松支3. 4年
15(月)	敬 老 の 日						
16 (火)	横割り丸パン ハンバーグトマトソース キャベツとまいたけのペペロンチーノ 枝豆のポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ まいたけ キャベツ パプリカ えだまめ パセリ	パン さとう オリーブオイル マカロニ しょうぶつゆ じゃがいも なまクリーム	678 25.6	29.0 2.9	
17 (水)	ビビンバ (とみや米のごはん 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 えのきたけ	ごはん しょうぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま	567 20.4	25.0 2.4	あけ小3年
18 (木)	とみや米のごはん さんまのかば焼き  鶏肉とキャベツのみそ炒め 山形風芋煮  <芋煮味くらべ> 9/10.18の芋煮の味を比べてみましょう！	ぎゅうにゅう さんま とりにく ぶたにく ぎゅうにく	にんにく にんじん キャベツ たけのこ ねぎ ビーマン ごぼう まいたけ こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	644 24.5	26.1 2.4	富小・明小2年 松支1. 2年
19 (金)	とみや米のごはん 鶏そぼろ 海藻サラダ みそスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ハム くきわかめ こんぶ ふのり ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく もやし ねぎ にんじん	ごはん しょうぶつゆ さとう かたくりこ ドレッシング ごまあぶら じゃがいも	565 16.7	28.3 2.3	あけ小
22 (月)	とみや米のごはん とんカツ (クラス用ソース) 里芋のそぼろ煮 つみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いわしつみれ とうふ みそ	たまねぎ グリンピース だいこん ねぎ にんじん しょうが こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ さといも さとう かたくりこ パンこ	640 22.5	27.0 2.8	松支
23(火)	秋 分 の 日						
24 (水)	とみや米のごはん 鶏の照り焼き 油麩じゃが おくずかけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ じゃがいも あぶらふ さとう さといも かたくりこ ふ ラーめん	588 16.8	26.0 2.1	
25 (木)	とみや米のごはん あじのねぎみそ焼き  もやしのごま酢和え さつま汁  すりおろしりんごゼリー  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あじ 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	ごはん さとう ごま さつまいも りんごゼリー	560 14.2	26.2 2.4	成小6年 明小6年
26 (金)	ハヤシライス (とみや米のごはん ハヤシシチュー) キャベチキサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゃべつ きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん 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 しょうぶつゆ じゃがいも	611 18.4	24.5 2.3	成東小3. 4年 成小6年・明小6年
29 (月)	とみや米のごはん 豚肉のかりん揚げ 切干大根のバリバリサラダ すりみだんごの潮汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とうふ たら たい	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん はくさい しょうが ねぎ	ごはん かたくりこ しょうぶつゆ さとう ごま ドレッシング マヨネーズ	615 21.7	23.8 2.7	丘小 松支
30 (火)	米粉きなこパン 味玉 石巻やきそば 大地のスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん もやし トマト キャベツ にんにく れんこん パプリカ	パン こめこ しょうぶつゆ やきそばめん オリーブオイル じゃがいも	615 22.5	32.7 3.0	東向小1年 日小3年・明小1年 松支

※ 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ください。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう		平 均 (単位)		今月の平均値	基準値
食事のマナーを身につけよう。		エネルギー(Kcal)		602	650
		たんぱく質(g)		26.7	21.1～32.5
		脂 質(g)		19.9	14.4～21.6
		塩 分(g)		2.5	2未満

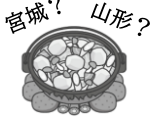
食育の日

《日本味めぐり》 9月11日・福島県

夏休み明けも厳しい暑さが続きますね。この暑さが一段落すると、勉強にも運動にも気持ちの良い季節を迎えます。さわやかな季節を楽しむために、1日3度の食事で体調を整え元気に過ごしましょう。

《芋煮味比べ 9/10、9/18》

東北で広く親しまれている「芋煮」は、里芋など秋の味覚をふんだんに使った汁物。山形風芋煮は牛肉が使われ、里芋、きのこ、ごぼう、こんにゃく、ねぎが入った、醤油味の芋煮です。一方、宮城風芋煮は豚肉が使われ、味付けはみそです。里芋、豆腐、大根、人参、油揚げなど具たくさんのが特徴です。ぜひ味を比べてみてくださいね！



福島海に面しない地方では、ニシンを乾燥させた「みがきにしん」を食べる習慣があります。みがきにしんは保存がきき、たんぱく質が豊富であるため、昔は冬の作物が取れない時期に重宝されたそうです。給食ではニシンに衣を付けてさくき揚げました。軟らかい骨があります、よくかむと食べられます。しっかりとんで味わいながら食べてください。また、福島の一部の地域では、じゃがいものことを「かんぶら」と呼び、主食として食べる文化があります。このかんぶらを見そや砂糖、みりんなどと炒めて作るのが、「みそかんぶら」です。「ざくざく」は、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。ざくざくと角切りにした具を入れた汁物であることから、こう呼ばれるようになりました。だしにはかつおやするめ、にしんなどさまざまなものが使われ、家庭によって味わいが異なります。

《食育の日こんだて》 9月3日・「まごわやさしい」

9月15日は「敬老の日」です。長寿の国、日本が誇る『日本型食生活』は、主食(ごはん)を中心に、主菜や副菜、牛乳・乳製品や果物を組み合わせて食べる食生活のことです。健康的で栄養バランスに優れており、世界の注目を集めています。おすすめは【まごわやさしい】食材です。【ま】はまめ、【ご】はごま、【わ】はわかめなどの海藻、【や】やさしい、【さ】はさかな、【し】はしいたけなどのきのこ、【い】はいも) 9月3日の給食には、【まごわやさしい】食材が全て入ります。ぜひお家でも、恵まれた日本の風土の中で育まれた伝統的な和の食材を味わってくださいね。