

《今月の地場産品(予定)》

- ・ 富谷市産…米 アスパラガス トマト
- ・ 宮城県産…牛乳 わかめ 卵 豚肉 きゅうり パン(県産小麦約50%使用)

5月 予定献立表



2024年:中学校

富谷市学校給食センター

日 曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます。	1材料 - Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
				1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1 水	とみや米のごはん カツオのオーロラソースがけ たけのこがんとどきのお煮しめ ゆばのすまし汁 (西成田のみ かしわもち)	735 20.8	33.6 3.2	かつお みそ うずらの卵 がんとどき ゆば なると	牛乳 わかめ	人参 糸みつば 絹さや	たけのこ	ごはん 砂糖 駄 片栗粉	米油	日中1年
2 木	とみや米のたけのこごはん とり肉のみそ照り焼き わかめと笹かまの和え物 沢煮焼 かしわもち 〈食育の日献立〉	803 18.4	34.2 3.9	鶏肉 みそ 笹かまぼこ 豚肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	たけのこ きゅうり コーン ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん かしわもち		西成田
7 火	チーズパン フィッシュボールの富谷市産トマト煮 レヴィシア・スーパー フローズンヨーグルト 〈世界味めぐり…ギリシャ〉	873 38.0	33.0 4.9	えびボール ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	パプリカ トマト 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ バジル	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 米油	
8 水	富谷市産トマト入りチキンカレーライス (とみや米のごはん 富谷市産トマト入りチキンカレー) 富谷市産アスパラガスのサラダ (クラス用イソドレッシング)	768 21.7	24.9 2.8	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	アスパラガス 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ りんご	ごはん じゃがいも	米油 ドレッシング	
9 木	とみや米のごはん ぶた肉のごまみそがけ わかめのツナ和え だいこんとえのきたけのみそ汁	831 31.1	30.8 3.4	豚肉 みそ ツナ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	玉ねぎ 大根 えのきたけ	ごはん 片栗粉 砂糖	米油 ごま	
10 金	とみや米のごはん ポークシューマイ (3個) チンジャオオロスー えびとなめこのスープ	731 19.7	37.5 3.2	豚肉 えび 卵	牛乳	ピーマン パプリカ ほうれん草	生姜 たけのこ 干しいたけ なめこ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	米油 ごま油	
13 月	とみや米のごはん ひじきのり 五目厚焼きたまご 油麩じゃが 豚汁	748 19.5	29.7 3.1	卵 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじきのり	人参 さやいんげん	玉ねぎ たけのこ ごぼう 大根 しめじ ねぎ しいたけ グリンピース	ごはん じゃがいも あけふ 砂糖	米油 ごま油	二中3年
14 火	米粉パン 笹かまのお茶揚げ ほうれんそうののりやえ 山菜肉うどん	758 25.1	35.1 5.3	笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 のり	抹茶 人参 ほうれん草	キャベツ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ ねぎ	パン 小麦粉 片栗粉 うどん	米油	二中3年 西成田
15 水	とみや米のごはん スタミナ肉炒め もやしのごま酢和え みそワタンスープ	742 19.3	34.3 3.1	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ メンマ ねぎ きゅうり キャベツ エリンギ コーン もやし	ごはん 砂糖 ワンタン 片栗粉	米油 ごま ごま油	富中 二中
16 木	とみや米のごはん 野菜コロッケ (クラス用ソース) 絹揚げのみそ炒め もずくのかきたま汁	809 25.8	28.9 3.2	豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ かにかまぼこ 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参	ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ えのきたけ 玉ねぎ コーン グリンピース	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	米油	
17 金	とみや米のごはん イワシのみそ煮 筑前煮 白玉だんご汁	765 20.0	29.1 2.4	いわし みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう れんこん 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん 里いも 砂糖 白玉もち	米油	富中・二中 東向中
20 月	富谷市産トマト入りハヤシライス (とみや米のごはん 富谷市産トマト入りハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	798 20.4	25.1 2.9	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	桃 みかん バイン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ごはん じゃがいも	米油	
21 火	ミルクパン ハムチーズピカタ れんこんサラダ 富谷市産トマト入りミネストローネ	823 33.9	31.1 4.2	ハム 卵 ツナ ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	れんこん きゅうり にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ	ドレッシング オリーブオイル	
22 水	とみや米のごはん サバのカレー焼き すき昆布のそぼろ煮 さつま汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	807 28.2	32.3 2.1	サバ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	枝豆 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	米油	
23 木	ビビンバ (とみや米のごはん 肉炒め ナムル) わかめスープ	736 24.2	31.8 3.3	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	二中
24 金	とみや米のごはん 春巻き 笹わかめのオイスターソース炒め ごまみそスープ	769 25.2	26.2 3.4	豚肉 笹かまぼこ みそ	牛乳 笹わかめ	人参	生姜 ごぼう たけのこ にんにく 玉ねぎ もやし メンマ コーン キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉	米油 ごま	
27 月	とみや米のごはん イカの特リソースがけ カラフル焼きビーフン チンゲンサイのスープ	770 21.8	28.9 3.6	イカ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 パプリカ チンゲン菜	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 干しいたけ もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 ビーフン 小麦粉	米油 ごま油	
28 火	ココアパン レモンベッパーチキン 富谷市産トマト入りペンネミートソース ポトフ	842 30.3	40.2 4.3	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	トマト ピーマン 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	西成田
29 水	とみや米のごはん たれカツ はりはり漬け のっぺい汁 〈日本味めぐり…新潟県〉	759 21.4	27.7 3.0	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 すき昆布	人参	切干大根 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 片栗粉 パン粉	米油	
30 木	とみや米のごはん 納豆 厚焼きたまごのそぼろあんかけ すき焼き煮	791 21.8	37.6 2.7	卵 豚肉 豆腐 納豆	牛乳	人参 春菊	えのきたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油	
31 金	とみや米のごはん 赤魚のしょうがじょうゆ焼き きんぴらごぼう 豆麩のみそ汁 アセロラゼリー <small>ほねにきをつけましょう</small>	705 14.4	30.2 2.1	赤魚 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参	生姜 ねぎ ごぼう 大根 白菜	ごはん 砂糖 ふ ゼリー	米油 ごま油 ごま	

※ 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、学校に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)	779	830
たんぱく質(g)	31.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.8	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満



《食育の日献立》 2日…「こどもの日」

2日は「子どもの日」のお祝い献立として「たけのこ」と「柏もち」を使った献立にしました。『たけのこ』は真っすぐに伸びていくという特性や成長の早さ、病気に強い植物ということから「健康に大きく成長できる」という願いを込めて食べられます。『柏もち』を食べる風習は江戸時代から続いているものです。柏の木は新芽が出るまで葉が落ちないことから「子孫繁栄」を祈願する縁起の良いお菓子として定着しました。

今月の目標 朝食をしっかり食べて登校しましょう。

新学期が始まって1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期です。学校がある日はもちろん、休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。特に朝ごはんは一日を元気に過ごすための大事な食事になります。毎日朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんの効果

2 目標 達成 やる気や集中力 が高まる	3 目標 達成 イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-------------------------------	------------------------------	-------------	-------------	--------------

《世界味めぐり:ギリシャ 7日》

ギリシャは温暖な気候で、オリーブ栽培に適しており、古くからオリーブやオリーブオイルを使った料理が発展しました。「レヴィシア・スーパー」はひよこ豆が入ったスープです。ひよこ豆のくちばしのような突起部分が、ひよこに似ていることからこの名前がつけました。「レヴィシア」が「ひよこ豆」、「スーパー」が「スープ」という意味があるそうです。世界の味を楽しんでもらえると嬉しいです。

《日本味めぐり:新潟県 29日》

「たれカツ」はトンカツを甘辛い醤油だれにくぐらせた丼で、新潟県内全域で食べられています。冬を越すための保存食として作られていた「干し大根漬」は、上越地方を代表する郷土料理の一つで、「はりはり漬け」とも呼びます。「のっぺい汁」は全国各地で食べられている郷土料理です。里芋や野菜、きのこなどが入った具だくさんの栄養満々のとろみがついた汁物です。