

5月 予定献立表



日	曜	献立名	1材料 - kcal	たんぱく質 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
			脂質 g	塩分 g	1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC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	木	とみや米のごはん かつおのみそソースがけ <食育の日献立> ほうれんそうののり和え 湯葉とたけのこのすまし汁 柏もち	832	27.6	かつお みそ ゆば なた	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 糸みつば	にんにく もやし キャベツ しめじ たけのこ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 柏もち	米油 ごま油 ごま	日中1年
2	金	とみや米のごはん 三色そばろ 小松菜の煮びたし すいとん汁	774	36.4	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ グリンピース しめじ もやし 大根 ごぼう 干しいいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 すいとん	米油 ごま油	
7	水	とみや米のごはん のりふりかけ 笹かまのお茶揚げ たけのことがんものお煮しめ 吉野汁	770	29.4	笹かまぼこ うずらの卵 がんもどき 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	抹茶 人参 絹さや	たけのこ 大根 ごぼう 干しいいたけ	ご飯 小麦粉 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	米油	
8	木	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそばろあんかけ 大豆の磯煮 沢煮 椀	751	27.8	卵 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	人参	枝豆 ごぼう 干しいいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 マロニー こんにゃく	米油	
9	金	とみや米のごはん 揚げぎょうざ(3個) チャプチェ みそ野菜スープ	781	26.2	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ビーマン	にんにく たけのこ 干しいいたけ 玉ねぎ もやし コーン ねぎ キャベツ にら	ご飯 砂糖 春雨 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	
12	月	とみや米のごはん まぐろカツ(クラス用ソース) ブロッコリーサラダ 塩ワタンスープ	763	28.6	まぐろ ツナ 豚肉 なた	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり 白菜 メンマ ねぎ	ご飯 ワンタン パン粉	米油 ドレッシング	西成田
13	火	背割りコッペパン チリコンカン 富谷産アスパラガスのサラダ キャロットポタージュ	835	36.3	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ アスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	米油 ドレッシング 生クリーム	
14	水	とみや米のごはん ピンクサーモンのレモン焼き 油ふ入り肉じゃが 荳わかめスープ	770	36.2	ます 豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 荳わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 レモン	ご飯 じゃがいも 砂糖 油ふ 片栗粉	ドレッシング 米油 ごま油	富中 日中
15	木	とみや米のごはん いわしの梅煮 れんこんとごぼうのサラダ 山菜うどん汁	796	32.7	いわし ハム 鶏肉 油揚げ なた	牛乳	人参	れんこん ごぼう きゅうり わらび ぜんまい 細竹 えのきたけ ねぎ 梅	ご飯 うどん	マヨネーズ ドレッシング	二中3年 成中
16	金	とみや米のごはん まぐろとさつまいもの揚げ煮 もやしの中華和え みそワタンスープ	829	29.0	まぐろ 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖 ワンタン 片栗粉	米油 ごま油	富中・二中 東向中・成中
19	月	とみや米のごはん デミカツ丼 キャベツのサラダ ばち汁風うーめん汁 <日本味めぐり…岡山県>	789	28.0	豚肉 ハム かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 干しいいたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 温麺 パン粉	米油 ドレッシング	二中
20	火	バターロールパン ハムチーズピカタ スパゲティナポリタン コンソメスープ	802	31.7	ハム 卵 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ビーマン 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 大根	パン スパゲティ じゃがいも	バター 米油	西成田
21	水	マーボーライス(とみや米のごはん マーボーライスの具) もやしとわかめの中華和え アセロラゼリー	780	39.6	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 干しいいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 片栗粉 アセロラゼリー	ドレッシング 米油 ごま油	
22	木	とみや米のごはん 肉みそ 五目豆 白玉だんご汁	777	35.8	豚肉 みそ 鶏肉 大豆 絹厚揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ グリンピース 干しいいたけ ごぼう 大根 舞茸 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 白玉もち こんにゃく	米油	
23	金	とみや米のごはん ヤンニョムチキン 切り干し大根のバリバリサラダ 中華風たまごとコーンのスープ	821	34.6	鶏肉 ハム 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	にんにく 切干大根 きゅうり 玉ねぎ コーン メンマ	ご飯 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ドレッシング ごま	
26	月	とみや米のごはん ウインナー入りたまご巻き 豚肉とさつまいものオイスター炒め 小松菜のみそ汁	789	28.8	ウインナー 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜	れんこん 大根	ご飯 さつまいも 砂糖	ごま油	
27	火	米粉フォカッチャ カラフルお豆のキーマカレー スイートポテトサラダ ジュリアンスープ	759	36.7	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ビーマン パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご きゅうり コーン セロリー 大根 キャベツ	パン さつまいも 砂糖 米粉	米油 マヨネーズ	
28	水	とみや米のごはん あじのスタミナ揚げ カラフルビーフン炒め かきたま汁	775	31.9	あじ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 パプリカ 小松菜 ほうれん草	にんにく キャベツ 干しいいたけ	ご飯 片栗粉 ビーフン	米油 ごま油	
29	木	豚丼(とみや米のごはん 豚丼の具) トックスープ ヨーグルト	799	30.7	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 玉ねぎ ごぼう グリンピース 白菜 干しいいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 トック こんにゃく	米油 ごま油	
30	金	とみや米のごはん さばの塩こうじ漬け焼き ほうれんそうのピリ辛和え みそけんちん汁	802	41.6	さば ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま油	

※ 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)	790	830
たんぱく質(g)	32.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.1	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満

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、新しい環境に慣れてきた一方で、連休のあとは疲れが出やすい時期でもあります。休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、心身ともに健康に過ごしましょう！特に朝ごはらは、一日を元気に過ごすための大事な食事です。毎日朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

2 朝食を毎日

3 早く起床し、起床と出勤を

早ね 早おき

《日本味めぐり:岡山県 19日》 デミカツ丼は、とんかつにデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶりです。本当のデミカツ丼は、ごはんに千切りキャベツととんかつ、デミグラスソースがかかっています。給食では、キャベツはフレンチドレッシングがかかったサラダとして提供します。お好みでセルフどんぶりにして食べてください。 ばち汁は、岡山特産手延べそうめんの「切れ端」が入った汁ものです。岡山県では、江戸時代から手延べ麺づくりが盛んで、切れ端の部分を「ばち」と呼びます。給食では、「ばち」は手に入りませんでしたので、宮城県特産のうーめんで代用しました。汁の食材はばち汁を参考にしましたので、ばち汁の雰囲気を感じながら食べてもらえたらと思います。

《食育の日献立》 1日…「こどもの日」 1日の給食は、富谷市のみなさんが、健康に大きく成長できますようにという願いがこもっています。 「たけのこ」は、空に向かって真っすぐに伸びていく様子と、ぐんぐん伸びる成長の早さ、病気に強いという特徴から、「健康に大きく成長できますように」との願いを込めて食べられます。 「柏もち」は、あんこが入ったおもちを柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良いお菓子として、江戸時代から食べ続けられています。