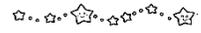


富谷市学校給食センターでは、令和7年5月～Instagramを開設しました。〈献立〉や〈今日のイチオシ〉等、給食センターに関することを発信しますのでぜひご覧ください。

7月予定献立表

が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う



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。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	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	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (火)	米粉パン たこメンチカツ 夏野菜のトマト煮 半夏生のうどん ※ 家からスプーンを持って来ると食べやすいです。	ぎゅうにゅう たこ とりになくと わかめ ベーコン たら	にんにく たまねぎ トマト ねぎ ズッキーニ パプリカ にんじん かぼちゃ ほししいたけ キャベツ パジル こんにゃく	パン こめこ さとう しょくぶつゆ うどん オリーブオイル パンこ こむぎこ	622	31.8	日小6年 成小5年
2 (水)	とみや米のごはん いわしの梅煮 厚揚げのテンメンジャン炒め みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく レンズまめ きぬあつあげ とうふ	ねぎ にんにく にんじん うめ ほししいたけ こんにゃく たけのこ ごぼう だいこん	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	569	23.6	成小5年 松支3.4年
3 (木)	とみや米のごはん ハンバーグ炒め玉ねぎソース カラフルピーマン炒め セタうーめん汁 星色ゼリー 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになくと とうふ あぶらあげ かまぼこ	にんにく たまねぎ たけのこ パプリカ ピーマン ほししいたけ にんじん ほうれんそう もやし	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ うーめん ゼリー	606	28.6	
4 (金)	チキンカレーライス (とみや米の麦ごはん チキンカレー) 富谷産ブルーベリーのゼリー和え	ぎゅうにゅう とりになくと	ブルーベリー レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ごはん むぎ ゼリー ナタデココ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	636	21.4	富小5年・成小6年 成東小5年・明小
7 (月)	とみや米のごはん 豚肉の甘辛ごま炒め 糸寒天の和え物 みそかきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん ひじき とりになくと とうふ なると みそ たまご	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり もやし ほししいたけ ほうれんそう こんにゃく ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま じゃがいも ドレッシング かたくりこ	613	27.4	富小5年・日小 成東小5年
8 (火)	ココアパン オムレットマトソース かぼちゃのクリームペンネ 千切り野菜のスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ とりになくと	にんにく たまねぎ トマト パセリ かぼちゃ セロリー にんじん だいこん キャベツ	パン オリーブオイル さとう しょくぶつゆ なまクリーム マカロニ	598	24.3	丘小4の1 4の2
9 (水)	とみや米のごはん 白身魚フライ (パックスタルソース) 肉じゃが パイタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになくと とうふ ホキ	たまねぎ にんじん えだまめ もやし はくさい しょうが ねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう マロニー タルタルソース パンこ こむぎこ	626	23.3	丘小4の3 松支1.2年
10 (木)	とみや米のごはん 和風ボロネーゼ ブロッコリーのマヨしょうゆ和え 大根と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ハム とうふ あぶらあげ	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	600	28.1	
11 (金)	とみや米のごはん 焼きさば もやしのごま酢和え 白玉汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	もやし きゅうり だいこん ねぎ にんじん ごぼう しめじ	ごはん さとう ごま しらたまもち	594	22.6	富小 東向小3年 松支3.4年
14 (月)	とみや米のごはん コーンシューマイ (2個) 切干大根のチャプチェ みそ野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになくと みそ とうふ さかなのすりみ	しょうが たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん パプリカ なら にんにく にんじん もやし ねぎ キャベツ コーン	ごはん ごまあぶら さとう しょくぶつゆ ごま こむぎこ	580	23.0	
15 (火)	コッペパン パステウ 〈世界味めぐり…ブラジル〉 ヴィナグレッツサラダ フェジョアーダ	ぎゅうにゅう とりになくと ベーコン ウインナー いんげんまめ ひよこまめ	キャベツ きゅうり コーン パプリカ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	パン しょくぶつゆ じゃがいも こむぎこ	605	25.9	成小 松支5.6年
16 (水)	とみや米のごはん 鶏肉のパーベキューソースがけ ビーフンソテー もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりになくと ぶたにく えび かまぼこ もずく たまご	にんにく しょうが たまねぎ なら りんご レモン にんじん キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ビーフン かたくりこ	575	30.6	富小4年 松支1.2年
17 (木)	スタミナ丼 (とみや米のごはん スタミナ丼の具) キャベツとツナのさっぱりサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ エリンギ キムチ にんじん なら こんにゃく	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら レモンゼリー	603	25.0	東向小5年 あけ小2.3.4年
18 (金)	とみや米のごはん あじのカレー揚げ 梅おかか和え 和風塩ポトフ	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ かつおぶし ぶたにく ウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん れんこん キャベツ こんにゃく	ごはん かたくりこ こめこ しょくぶつゆ じゃがいも	598	25.6	東向小・日小 あけ小・成小 成東小・明小 松支

〈今月の地場産品〉 ・富谷市産・・・米、トマト、ブルーベリー ・宮城県産・・・牛乳、豚肉、わかめ、卵、パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、温麺、米粉、パン(県産小麦約50%使用)

※ 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	平均(単位)	今月の平均値	基準値
13	エネルギー(Kcal)	602	650
15	たんぱく質(g)	25.8	21.1~32.5
	脂質(g)	19.9	14.4~21.6
	塩分(g)	2.3	2未満

今月のもくひょう



〈行事給食〉1日…半夏生

半夏生は、7月2日頃のこと、6月を田植えなどの農作業で忙しく過ごした農家の人たちが、一時体を休め、労わる時期です。大阪では、農作物の根がタコの足のよう四方八方にしっかり根を張るようという願いを込めて、半夏生にタコを食べます。一方、福井県では、農作業で疲れた体を癒し蒸し暑い夏を乗り切るために、じっくり焼いた「焼きさば」を食べる風習があります。また、香川県ではちょうど収穫を迎えた小麦で作った「うどん」を食べるそうです。どの地域でも、忙しい時期を乗り越えた体を労わり、旬の味覚を楽しむ気持ちは共通しているようですね。

〈地場産品〉4日…「富谷市産ブルーベリー」

今年もおいしいブルーベリーが収穫されました。地元の旬の味をみなさんに味わってほしいと思い、毎年この時期の給食にとりいれています。ブルーベリーには、目の疲労をやわらげ、視力低下を防ぐ働きがあります。さわやかな、旬の味覚を味わってください。

夏の食事について考えよう。

はじめした日が続く、梅雨明けが待ち遠しいですね。この時期は、急に暑くなり食欲が落ちる時期ですが、季節の変わり目こそバランスのよい食事を心がけましょう！また、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。

〈食育の日こんだて〉3日…「七夕」

七夕は、天の川を隔てて離れ離れになった織姫と彦星が1年に1度、七月七日の夜に会うことが許されるという伝説から生まれた行事です。短冊に願い事を書くとその願いが叶うとも言われています。織姫は「ベガ」、彦星は「アルタイル」という一等星として、16光年の距離を隔てて今も夜空で輝いています。七夕の夜、きれいな夜空が見られるといいですね。「セタうーめん汁」は、七夕の夜空をイメージした汁物です。天の川に見立てたうーめん、星の形をしたかまぼこが入っているので、探してみてくださいね。



〈世界味めぐり〉ブラジル…15日

ブラジル料理を給食で食べやすいようにアレンジして、みなさんへお届けします。「パステウ」は、ブラジル風の大きな揚げぎょうざのようなものです。朝市の屋台でも売られ気軽に手にできる食べ物です。ブラジルでは牛肉を使うことが多いようですが、給食では豚肉を使っています。「ヴィナグレッツ」は、ブラジルでは野菜たっぷりのソースとしてお肉やソーセージに添えられます。トマトやパプリカ、きゅうりなどの野菜をさっぱりとしたドレッシングで和えて作ります。15日はサラダとして味わってください。「フェジョアーダ」は、豆が入った煮込み料理です。色の違う3種類のいんげん豆とひよこ豆が入っています。豆とともに欠かさないのがウインナーとベーコンです。生ウインナーや皮付きやベーコンもブラジルではよく食べられる食材です。具材のおいしさも栄養素も丸ごといただきます。

