

《今月の地場産品(予定)》・富谷市産…米 トマト
・宮城県産…牛乳 豚肉 わかめ パプリカ 舞茸 大豆 サメ 豆腐
里芋 キャベツ 米粉 ズッキーニ 卵 ヨーグルト いちごジャム
油ふ きゅうり なす 白菜 パン(県産小麦約50%使用)

6月 予定献立表

かつ 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  のイラストはよく噛んで食べてほしい献立です。	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)	
2 (月)	とみや米のごはん 酢豚 もやし中華和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン きゅうり もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ	ごはん かたくりこ さとう しょうぶつゆ ドレッシング マロニー ごまあぶら	610	28.2	東向小 明小5年 松支
					19.9	2.6	
3 (火)	ソフトパン ポークビーンズ 青のりポテト キャベツとえのきたけのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ベーコン あおのり	にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ えのきたけ	パン しょうぶつゆ バター じゃがいも	636	30.7	
					27.5	2.6	
4 (水)	とみや米のごはん さんまの甘露煮 かみかみ莖わかめの炒り煮 生姜入りたまごスープ 〈食育の日こんだて〉 	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ たまご	しょうが ごぼう にんじん はくさい ほうれんそう こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう しょうぶつゆ かたくりこ	589	24.8	成東小1.2.3.6年
					21.7	2.3	
5 (木)	とみや米のごはん ミヤクミヤクの味付けのり 大玉たこ焼き(2個) 豚肉とキャベツのみそ炒め 季節外れの白みそぞうに 〈行事給食〉	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たこ のり たまご	にんにく にんじん キャベツ たけのこ ピーマン だいこん ほうれんそう	ごはん しょうぶつゆ ごまあぶら さとう さといも しらたまもち こむぎこ	636	23.9	東向小3年
					19.2	2.3	
6 (金)	とみや米のごはん いわし三平煮 切り干し大根のピリ辛炒め 米粉ワンタン汁 	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にら だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう こめこワンタン	587	26.5	松支
					17.9	1.7	
9 (月)	油麩丼(とみや米のごはん 油麩丼の具) おくずかけ 宮城県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご あぶらあげ とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ なす グリーンピース	ごはん しょうぶつゆ ふ さとう じゃがいも うーめん かたくりこ あぶらふ	610	22.9	東向小4年 松支
					16.7	1.8	
10 (火)	バターロールパン カレーロールフライ カラフルサラダ 高野豆腐とたっぷりやさいの田舎風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ソーセージ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	パン しょうぶつゆ パンこ ドレッシング じゃがいも こむぎこ	659	23.3	東向小6年
					33.3	2.8	
11 (水)	とみや米のごはん 春巻き チンジャオロースー 豆腐とたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ まいたけ チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	667	26.0	東向小4年
					26.2	2.2	
12 (木)	とみや米のごはん 鶏肉のごまだれかけ きゅうりとたくあんの和え物 けんちん汁 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ	しょうが きゅうり たくあん だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう しょうぶつゆ ごま さといも ごまあぶら	618	27.8	富小・明小4年 松支5年
					20.2	2.3	
13 (金)	とみや米の麦ごはん セルフチャーハンの具 塩昆布和え キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず ツナ とうふ みそ こんぶ	にんじん たまねぎ コーン もやし グリーンピース ブロッコリー きゅうり にんにく はくさい キムチ ねぎ	ごはん むぎ しょうぶつゆ ごまあぶら ごま	597	35.1	成東小 松支5年
					15.9	2.6	
16 (月)	宮城の恵みカレーライス (とみや米のごはん 宮城の恵みカレー) 三陸産海そうのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ ふのり ツナ ぶたにく だいず チーズ	キャベツ コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ パプリカ りんご ズッキーニ かぼちゃ トマト	ごはん ドレッシング しょうぶつゆ じゃがいも	636	24.4	あけ小6年
					21.1	2.6	
17 (火)	食パン 宮城県産いちごジャム オムレツのクリームソースがけ キャベツとコーンのサラダ 富谷産トマトのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン だいず	マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ いちご	パン なまクリーム ジャム ドレッシング オリーブオイル じゃがいも マカロニ	633	26.3	富小6年・丘小5年 あけ小
					25.2	3.0	
18 (水)	とみや米のごはん かつおの南蛮漬け 五目ビーフン みそスープ  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう かつお えび ぶたにく みそ	レモン たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく はくさい コーン ねぎ しょうが	ごはん かたくりこ さとう しょうぶつゆ ビーフン ごまあぶら	618	29.0	東向小
					16.5	2.5	
19 (木)	とみや米のごはん 県産豚肉とキャベツのメンチカツ(ｸﾗｽ用ﾌｰｽ) さきいかのカミカミサラダ うずらの卵のすまし汁 	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか なると とうふ うずらのたまご	だいこん にんじん ごぼう きゅうり もやし ほししいたけ たけのこ えのきたけ いとみつば キャベツ たまねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ	583	22.6	松支3.4年
					20.0	2.4	
20 (金)	とみや米のごはん 宮城県産モウカザメのオーロラソースがけ 油麩入り鶏じゃが 宮城県産わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さめ みそ とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ まいたけ ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう じゃがいも あぶらふ かたくりこ	611	27.5	丘小 松支
					18.8	2.6	
23 (月)	とみや米のごはん しらす入りたまご焼き すき昆布のそぼろ炒め 豚汁 	ぎゅうにゅう しらす たまご とりにく さつまあげ とうふ すきこんぶ ぶたにく みそ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ さとう じゃがいも	570	25.9	
					17.9	2.3	
24 (火)	米粉仙台みそパン 鶏肉と豆のトマト煮 蔵王産里芋コロケ(ｸﾗｽ用ﾌｰｽ) 白花豆のポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ ベーコン みそ しろはなまめ チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ トマト にんじん マッシュルーム パセリ	パン こめこ オリーブオイル さといも じゃがいも さとう しょうぶつゆ なまクリーム バター パンこ こむぎこ	698	32.7	
					24.6	3.2	
25 (水)	中華飯(とみや米のごはん 中華飯の具) カラフルゼリーのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ほたてかいひも うずらのたまご	もも みかん パイン もやし レモン しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい さやいんげん	ごはん ゼリー さとう しょうぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	591	24.1	東向小 成東小4年
					16.7	2.1	
26 (木)	とみや米のごはん つくねのおろしソースがけ 宮城県産大豆とひじきの煮物 にらたま汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ なると とうふ たまご	だいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ にら たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ しょうぶつゆ パンこ	605	27.3	富小
					20.3	2.7	
27 (金)	とみや米のごはん さばの磯辺焼き ごぼうのサラダ 油麩のみそ汁  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ あおのり	きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも あぶらふ ドレッシング	591	24.8	日小6年 成東小2.3年
					21.4	2.3	
30 (月)	とみや米のごはん 鶏肉のから揚げ(2個) りっちゃんサラダ いもだんご汁	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん しめじ こまつな ねぎ こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ さとう いもだんご こむぎこ かたくりこ	580	23.0	松支5.6年
					17.2	2.3	
※ 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

よくかんで食べましょう。

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～6月10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。私たちは丈夫な歯があるおかげで、食べ物をおいしく食べることができています。また、よくかんで食べることで、食べ物の栄養が吸収されやすくなっています。虫歯になったり虫歯をそのままにしてしまつて、しっかりかめなくなると、おいしく食べられないだけでなく、栄養の吸収やおなかの調子も悪くなりやすくなります。日ごろから、よくかんで食べることを意識したり、うがい・歯磨きをしっかりと、歯と口の健康を保ちましょう。

3 虫歯予防デー

15 歯と口の健康週間

「食育の日こんだて」
4日・・・「カミカミ献立」
「虫歯予防デー」にちなんで、4日の給食は「カミカミ献立」にしました。特に、副菜の「かみかみ莖わかめの炒り煮」は、よく噛んでほしい献立です。みんなで意識してよくかんでみましょう！
①ひと口30回かんで食べる
②飲み込もうと思ってから、あと10回かむ
③食べ物の形がなくなるまでよくかむ
④飲み物で流し込まずによくかむ
どれか1つを意識して食べてみてくださいね。

むし歯を予防する

平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	615	650
たんぱく質(g)	26.5	21.1～32.5
脂 質(g)	20.8	14.4～21.6
塩 分(g)	2.4	2未満

《5日・・・大阪・関西万博にちなんだ給食》 大阪名物たこ焼き、大阪の郷土料理「白みそ雑煮」、そして万博のキャラクターミヤクミヤクがパッケージの味付けのりです。白みそ雑煮は、大阪の郷土料理です。大阪以外にも関西地方で広く食べられています。宮城の雑煮と違って、白みそ雑煮に入れるおもち丸は丸い形、味付けは白みそです。宮城の赤みそは塩からい味ですが、白みそは甘い味がします。また、大阪万博は、SDGs達成への貢献を目指して開催されています。大阪万博のことも、ぜひ調べてみてくださいね。