



5月 予定献立表

2021: 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
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
6 (木)	ご飯 みそそば わかめのツナ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ ツナ とうふ	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも	584 15.0	29.4 2.4	
7 (金)	ご飯 さばのみそ煮 ひじきとれんこんの炒り煮 若竹汁	ぎゅうにゅう さば とうふ ひじき だいず わかめ みそ	にんじん れんこん えだまめ しめじ たけのこ いとみつば	ごはん しょくぶつゆ さとう	587 18.3	25.0 2.9	
10 (月)	ご飯 ポークしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め えびとなめこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ たまご	にんにく あかパプリカ たけのこ まいたけ えだまめ なめこ ほうれんそう たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう	597 19.5	26.4 2.4	
11 (火)	横割り丸パン ハムチーズフライ 富谷市産アスパラガスのサラダ (クラス用ドレッシング) おじゃがもちスープ <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい パセリ	パン しょくぶつゆ パンこ ドレッシング おじゃがもち こむぎこ	590 23.6	21.3 3.0	
12 (水)	ご飯 あじの香味焼き きんぴらごぼう 豆麩のみそ汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あじ みそ さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ふ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも アセロラゼリー	605 14.6	23.8 2.5	
13 (木)	バターロールパン オムレツ(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも バター	602 24.8	22.0 3.5	
14 (金)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ	りんご みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	685 16.8	20.1 1.9	
17 (月)	ご飯 白身魚フライ(クラス用ソース) もやしのごま酢和え なめこ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ほき	もやし きゅうり だいこん なめこ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま パンこ こむぎこ	601 18.1	23.4 2.5	成小
18 (火)	ココアパン ハムチーズピカタ ペンネとツナのトマトソース ポトフ	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ツナ ウインナー	にんにく たまねぎ トマト にんじん だいこん キャベツ	パン オリーブオイル マカロニ じゃがいも	630 23.1	24.9 3.1	日小 成小
19 (水)	ご飯 赤魚の生醤油焼き すき昆布の炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ すきこんぶ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが	ごはん しょくぶつゆ さとう さとも	542 13.5	26.6 1.8	
20 (木)	ご飯 ごぼうメンチカツ(クラス用ソース) ほうれん草のごま和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう ごま さとも でんぶん しょくぶつゆ パンこ	567 15.3	19.9 2.5	富小
21 (金)	マーボーライス (麦ご飯 マーボーライスの具) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず	りんご パイン みかん ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら せりー	688 15.4	27.8 2.4	富小 利支
24 (月)	ご飯 いわしのオレンジ煮 切干大根の炒り煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ぶたにく	にんじん ほししいたけ だいこん きりぼしだいこん ごぼう ねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん しょくぶつゆ さとう	545 14.3	23.1 2.3	東向小 成東小
25 (火)	ミルクパン ハーブチキン カラフルサラダ パンプキンポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー パセリ パプリカ かぼちゃ たまねぎ	パン ドレッシング しょくぶつゆ	676 29.7	28.0 2.6	東向小 成東小・利支
26 (水)	ご飯 スタミナ丼の具 もやしのナムル チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん なら たまねぎ たけのこ エリンギ ねぎ もやし ほうれんそう チンゲンさい	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま ごまあぶら ラーゆ	594 18.4	25.9 3.0	
27 (木)	米粉フォカッチャ ドライカレー ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト だいず	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん グリンピース メンマ もやし ねぎ こまつな	パン しょくぶつゆ さとう ワンタン ごまあぶら	622 19.9	33.7 3.4	
28 (金)	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソースかけ 肉じゃが 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース	ごはん さとう パンこ でんぶん しょくぶつゆ じゃがいも こむぎこ ふ	630 20.7	22.5 2.5	
31 (月)	ご飯 酢豚 もやし中華和え わかめと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ ピーマン ほうれんそう にんにく えのきたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	635 22.0	22.0 3.2	

※ 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。

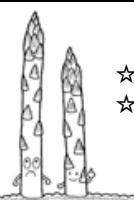
今月のもくひょう

後片づけをきちんとしましょう

新年度の給食がスタートして、もうすぐ1ヶ月がたちますが、給食の後片づけはスムーズにできていますか？

- ◎食器を重ねるときは、汁が残っていないか確認してから重ねましょう。
- ◎お盆の間に、ストローの袋などをはさまないように気を付けましょう。
- ◎スプーンの向きはそろえて片付けましょう。

いろいろと守らなければいけないことがありますが、みんなで協力をしてスムーズに後片付けができるようにしましょう。



《今月の地場産品(予定)》

- ☆ 富谷市産…米 もやし アスパラガス
- ☆ 宮城県産…きゅうり 糸みつば なめこ ねぎ

《食育の日こんだて…11日》 テーマ…「地場産物」

今月の「富谷市産アスパラガスのサラダ」に使用しているアスパラガスは富谷市で収穫された物です。みなさんは『地場産物』をどのくらい知っていますか？ アスパラガスの他にも、給食では富谷市産や宮城県産の食材を積極的に取り入れています。富谷市産の物では米やトマト、ブルーベリーなど。宮城県産の物では、なめこや笹かまぼこなどです。毎月の献立表でも紹介していますので、見てくださいね。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	610	650
たんぱく質(g)	24.8	21.1~32.5
脂質(g)	19.0	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満