富谷市学校給食センターでは、令和7年5月～インスタグラムを開設しました。
〈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

2025年：中学校
富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー kcal 脂質 g	たんぱく質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる 1群 タンパク質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	給食なしの学校
1	火	背割りソフトパン　チリコンカン 花野菜サラダ　ABCマカロニスープ	809 26.9	36.6 3.3	豚肉　ひよこ豆　レンズ豆　大豆 ウインナー	牛乳	トマト　人参 ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ　カリフラワー　コーン セロリー　大根　キャベツ	パン　砂糖　マカロニ	米油 ドレッシング	
2	水	とみや米のごはん　焼きさば　〈行事給食〉 もやしのごま酢和え　半夏生のうどん ほねにきをつけましょう	789 24.7	34.4 2.5	さば　油揚げ　鶏肉　なると	牛乳 わかめ		もやし　きゅうり　干ししいたけ ねぎ　こんにゃく	ご飯　砂糖　うどん	ごま	西成田
3	木	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	789 25.3	34.0 3.2	豚肉　鶏肉　豆腐　なると みそ　卵	牛乳　ひじき 寒天	人参 ほうれん草	生姜　玉ねぎ　ねぎ　きゅうり　もやし 干ししいたけ　こんにゃく　ねぎ	ご飯　砂糖　じゃがいも 片栗粉	米油　ごま ドレッシング	
4	金	とみや米のごはん　白身魚フライ（パックタルタルソース） 肉じゃが　パイタンスープ ほねにきをつけましょう	798 25.4	28.1 2.7	ホキ　豚肉　鶏肉　豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ　枝豆　もやし　白菜　ねぎ 生姜　こんにゃく	ご飯　じゃがいも　砂糖 マロニー　パン粉　小麦粉	米油 タルタルソース	成中
7	月	とみや米のごはん　ハンバーグ炒め玉ねぎソース　〈食育の日献立〉 カラフルピーマン炒め　七夕うーめん汁　星色ゼリー	787 21.9	36.4 2.8	豚肉　鶏肉　豆腐　油揚げ かまぼこ	牛乳	パプリカ　ピーマン 人参　ほうれん草	にんにく　玉ねぎ　たけのこ　もやし 干ししいたけ	ご飯　砂糖　片栗粉 温麺　ゼリー	米油	
8	火	コッペパン　パステウ　〈世界味めぐり…ブラジル〉 ヴィナグレッチサラダ　フェジョアーダ	791 28.7	32.2 3.8	鶏肉　ベーコン　ウインナー いんげん豆　ひよこ豆	牛乳	パプリカ　人参 ブロッコリー　トマト	キャベツ　きゅうり　コーン　玉ねぎ	パン　じゃがいも 小麦粉	米油	富中
9	水	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 	818 17.4	26.7 2.5	鶏肉	牛乳	人参 トマト	ブルーベリー　レモン　にんにく　生姜 玉ねぎ	ご飯　麦　ゼリー　砂糖 ナタデココ　じゃがいも	米油	
10	木	とみや米のごはん　鶏肉のバ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	738 18.6	36.9 2.8	鶏肉　豚肉　えび かまぼこ　卵	牛乳 もずく	人参 にら	にんにく　生姜　玉ねぎ　りんご　レモン キャベツ　もやし　干ししいたけ　ねぎ	ご飯　砂糖 ビーフン　片栗粉	米油　ごま油	二中1.2年
11	金	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	729 19.8	28.6 3.3	いわし　豚肉　レンズ豆 絹厚揚げ　豆腐　みそ	牛乳	人参	ねぎ　にんにく　干ししいたけ　たけのこ ごぼう　大根　梅　こんにゃく	ご飯　砂糖　片栗粉 じゃがいも	米油　ごま油	二中2年
14	月	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	769 26.1	30.5 1.9	ツナ　豚肉　みそ	牛乳	人参 にら	きゅうり　キャベツ　にんにく 玉ねぎ　たけのこ　エリンギ　キムチ 生姜　こんにゃく	ご飯　砂糖 レモンゼリー	ドレッシング　米油 ごま　ごま油	西成田
15	火	ココアパン　オムレツトマトソース かぼちゃのクリームペンネ　千切り野菜のスープ	819 28.7	31.6 3.9	卵　ベーコン　鶏肉	牛乳 チーズ	トマト　かぼちゃ 人参　パセリ	にんにく　玉ねぎ　セロリー 大根　キャベツ	パン　砂糖　マカロニ	オリーブオイル 米油　生クリーム	
16	水	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	776 22.9	35.1 3.5	豚肉　みそ　大豆　ハム 油揚げ　豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく　玉ねぎ　ごぼう　れんこん キャベツ　きゅうり　大根　しめじ　ねぎ	ご飯　砂糖　じゃがいも	米油　マヨネーズ ドレッシング	二中
17	木	とみや米のごはん　コーンシューマイ（３個） 切干大根のチャプチェ　みそ野菜スープ	762 24.5	28.4 2.6	豚肉　鶏肉　みそ　豆腐 魚すりみ	牛乳	にら　人参 パプリカ	生姜　玉ねぎ　干ししいたけ　にんにく もやし　キャベツ　ねぎ　コーン　切干大根	ご飯　砂糖　小麦粉	ごま油　ごま 米油	日中
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 ほねにきをつけましょう	770 25.6	31.6 3.4	あじ　ちくわ　かつおぶし 豚肉　ウインナー	牛乳 わかめ	人参	きゅうり　玉ねぎ　大根　れんこん キャベツ　こんにゃく	ご飯　片栗粉　米粉 じゃがいも	米油	二中 東向中
21	月	海　の　日									

※　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、学校だ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)	782	830
たんぱく質(g)	32.2	26.9 ～ 41.5
脂　質(g)	24.1	18.4 ～ 27.6
塩　分(g)	3.0	2.5未満

≪地場産品≫
９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。

今月の目標

夏の食事について考えよう。

じめじめした日が続き、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。

≪世界味めぐり≫　８日‥「ブラジル」

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。
「ヴィナグレッチ」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。８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。豆とともに欠かせ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しょう。

≪今月の地場産品（予定）≫
・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　うー麺　米粉　パン（県産小麦約50%使用）

≪行事給食≫　２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に四方八方にしっかり根を張るように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。

≪食育の日献立≫　７日‥「七夕」

天の川を隔てて離れ離れになった織姫と彦星が一年に一度、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。
「七夕うーめん汁」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一麺、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。