



# 4月予定献立表



2019年:中学校

富谷市学校給食センター

日 曜	献立名	I材料		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
		Kcal	蛋白質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		脂質g	塩分g	タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む		
8月	始業式										
9月	入学式										
10月	ご飯 鶏肉のレモンソースかけ れんこんサラダ すいとん汁	940	34.8	鶏肉 ツナ 油揚げ	牛乳	人参	レモン れんこん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 すいとん でん粉	米油 ごま マヨネーズ ドレッシング	東向中	
11月	ご飯 さわらの西京みそ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 みかんゼリー	763	33.8	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 ゼリー	ごま 米油	富中	
12月	ご飯 かにしゅうまい(2個) チンジャオロース 塩ワンドンスープ	756	26.3	たら かに 豚肉 なた	牛乳	人参 青ピーマン	生姜 にんにく たけのこ もやし メンマ、ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 でん粉 ワンタン パン 粉	米油	東向中	
15月	ご飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜とツナのソテー えびポールスープ	724	28.0	ツナ えびボール 鶏肉 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ コーン もやし ねぎ キャベツ	ご飯	米油	富中 日中	
16月	バターロールパン かぼちゃ挽肉フライ(クラス用ソース) カラフルサラダ ジュリアンスープ	836	24.8	ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン 人参 パセリ かぼちゃ	カリフラワー 玉ねぎ 大根 セロリー キャベツ	パン パン粉	米油 ドレッシング	二中	
17月	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 春色サラダ お祝いデザート	896	24.7	豚肉	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃが芋 ゼリー	ドレッシング 米油		
18月	ココアパン 肉だんごケチャップソース(2個) 枝豆とコーンのソテー コーンポタージュ	970	32.6	鶏肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ	パン	バター	東向中	
19月	わかめご飯 厚焼き卵 肉じゃが なめこ汁 冷凍パイ	780	28.7	卵 豚肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 なめこ ねぎ パイン	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	二中1年	
22月	マーボーライス(ご飯 マーボー豆腐) フルーツ杏仁ミックス	796	29.7	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いら	桃 みかん パイン ねぎ たけのこ 生姜 にんにく 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	二中	
23月	米粉パン 野菜かき揚げ 切り干し大根のはりはり漬け きのこうどん ヨーグルト	856	30.7	鶏肉 なた 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 春菊	きゅうり 切り干し大根 なめこ ねぎ まいたけ えのきたけ ごぼう 玉ねぎ	パン 砂糖 うどん 小麦粉	米油 ごま油 ごま	日中2年 成中3年	
24月	ご飯 鶏肉の唐揚げ(3個) ひじきと大豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁	752	32.3	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 絹さや	大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油	日中2年 成中3年 東向中3年	
25月	ご飯 かに玉 ほうれん草のナムル 中華スープ	683	25.1	卵 かまぼこ ハム なた 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	もやし にんにく 干しいたけ メンマ チンゲン菜 グリンピース	ご飯 砂糖	ラー油 ごま油	富中・成中 東向中	
26月	たけのこご飯 かつおのフライ(クラス用しょうゆ) ごぼうと豚肉の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 こどもの日デザート 〈食育の日献立〉	874	35.9	かつお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう しめじ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	ご飯 砂糖 ゼリー	米油 ごま油 ごま	富中・二中 東向中3年 成中2年	

※ 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)	817	830
たんぱく質(g)	29.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.6	2.5未満

## 今月の目標

### 給食の約束を守りましょう

- 食べる前には石けんで手を洗いましょう。
- みんなで協力して配膳しましょう。
- マナーを守って楽しく食べましょう。
- きちんと後片付けをしましょう。

### 《プチメモ》

今年から食べ物についてのプチ情報をお知らせします。  
バランスの良い食事をするために取りたい食材から一文字ずつ取り「まごは(わ)やさしい」という言葉があります。次号へ続く...

### 今月の地場産品(予定)

- ・ 米(富谷市)
- ・ もやし(富谷市)
- ・ きゅうり(宮城県)
- ・ いら(宮城県)
- ・ なめこ(宮城県)

## ●● 給食の内容 ●●

- ◎ **ごはん** 週3または4回 <毎月 奇数週(月)(水)(金)・偶数週(月)(水)(木)(金)>  
米は、富谷市で生産された「ひとめぼれ」の1等米を使用しています。  
月に1~2回は、混ぜごはんや炊き込みごはんになるときもあります。
- ◎ **パン** 週1または2回 <毎月 奇数週(火)(木)・偶数週(火)>  
宮城県内産「ゆきちから」20%配合のパンで、1食ずつ個包装になっています。  
名取市にある学校給食パン協業組合で作られ、浅野製菓より各学校に配送されます。
- ◎ **牛乳** 4月より牛乳容器がビンから紙パックになり、容量は今まで通り200mlです。  
クラスできれいに片づけましょう。
- ◎ **おかず**  
煮物・和え物・炒め物・汁物・焼き物・揚げ物など、給食センターで調理し、各学校へ届けます。  
主菜・副菜・汁物の組み合わせで、果物やデザートが付くときもあります。  
野菜や果物は季節によって、富谷市や黒川郡で生産されているものも使用しています。

## 《食育の日献立...26日》 テーマ...「こどもの日」

5月5日は「こどもの日」です。給食では26日に「こどもの日」のお祝い献立として、春に欠かせない季節感のある食材をたくさん使用します。  
「たけのこ」は、食物繊維を多く含み、シャキシャキとした独特な歯ごたえが特徴です。「かつお」は、今が旬です。体をつくる働きや歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。春の食材を楽しみながら食べましょう。

