



# 5月 予定献立表



日	曜	献立名	1材料 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	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
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
7	火	ミルクパン ハーブチキン コールスローサラダ パンプキンポターージュ	988 46.2	34.9 3.9	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン	米油 ドレッシング	
8	水	ご飯 いわしごま味噌煮 筑前煮 かき卵汁	749 18.3	31.8 3.4	いわし みそ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	ごぼう れんこん 干ししいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま	二中3年
9	木	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしと鶏ささみの和え物 けんちん汁 甘夏	766 20.4	30.2 2.3	豚肉 鶏肉 絹厚揚げ	牛乳	人参	きゅうり もやし ごぼう 白菜 ねぎ 甘夏 生姜	ご飯 じゃが芋	ごま油	二中3年 富中3年 日中3年
10	金	ご飯 揚げぎょうざ(3個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華スープ	785 24.1	28.8 3.7	豚肉 ハム なんと 豆腐	牛乳	赤ピーマン 人参 チンゲン菜	にんにく たけのこ まいたけ 枝豆 なら 干ししいたけ メンマ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 ごま油	二中3年 富中3年 日中1.3年
13	月	ご飯 ほっけの塩焼き おから炒り キャベツのみそ汁 アセロラゼリー	738 15.6	28.4 3.5	ほっけ 鶏肉 おから 油揚げ みそ	牛乳	人参	ねぎ ごぼう 干ししいたけ キャベツ	ご飯 砂糖 じゃが芋 ゼリー	米油	富中・日中
14	火	横割り丸パン ハンバーグ コーンソテー ミネストローネ	853 28.0	34.1 4.5	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	コーン 枝豆 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター オリーブオイル	二中2年
15	水	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	843 28.2	32.4 3.5	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま ごま油	二中2年
16	木	米粉パン 春巻き きゅうりとメンマの中華和え みそラーメン	736 37.4	30.2 5.0	豚肉 みそ	牛乳	人参	メンマ きゅうり 緑豆もやし 白菜 にんにく コーン もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 ちゃんぽんめん	米油 ラー油 ごま ごま油	
17	金	ご飯 あじのスタミナ焼き 野菜とがんもの煮物 豆腐のみそ汁	736 18.8	33.5 2.7	あじ がんもどき 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 干ししいたけ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油	東向中 日中
20	月	ご飯 肉団子(3個) パンバンジーサラダ えびとなめこのスープ アーモンドフィッシュ	774 21.4	34.6 3.4	豚肉 鶏肉 えび 卵	牛乳 かたくちいわし	人参 ほうれん草	きゅうり もやし なめこ たまねぎ	ご飯 でん粉	アーモンド ごま油 ドレッシング	
21	火	背割りソフトパン チリドックの具 ジャーマンポテト ミートボールスープ	832 28.1	35.2 4.9	豚肉 鶏肉 ウィンナー レンズ豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ	パン 砂糖 じゃが芋	米油 バター	日中
22	水	ご飯 おろしハンバーグ 茎わかめのサラダ 小松菜のみそ汁	783 22.3	29.5 3.9	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	大根 きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋		
23	木	ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 沢煮椀	797 23.0	32.9 3.1	さば さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参	ごぼう 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま ごま油	
24	金	エッグカレーライス(麦ご飯 エッグカレー) フルーツのヨーグルト和え	950 25.4	26.0 2.5	豚肉 うずらの卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	りんご みかん バイン にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 じゃが芋	米油	
27	月	ご飯 さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのごま酢和え 豚汁	762 22.5	31.0 2.8	さんま ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	きゅうり ごぼう 白菜 ねぎ 大根	ご飯 砂糖 里芋	ごま 米油	
28	火	レーズンパン オムレツ(ｸﾞﾗｽ用ケチャップ) <食育の日献立> 富谷市産アスパラガスのサラダ ホワイトシチュー	890 32.0	31.1 3.4	鶏肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 アスパラガス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レーズン	パン じゃが芋	ドレッシング 米油	
29	水	麦ごはん 納豆 ちくわの磯辺揚げ 絹揚げのみそ炒め ゆばのすまし汁	911 28.3	37.3 3.4	ちくわ 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ ゆば なんと 納豆	牛乳	人参	ねぎ にんにく 干ししいたけ たけのこ 大根	ご飯 麦 砂糖 でん粉 麸 小麦粉	米油	
30	木	ツイストパン 鶏肉の照焼き ラタトゥイユ ポトフ	784 26.0	32.4 3.8	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす パプリカ 大根	パン 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル	
31	金	ご飯 みそそばろ ほうれん草のおひたし 若竹汁 ヨーグルト	786 16.7	38.7 3.4	豚肉 鶏肉 みそ 笹かまぼこ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草	生姜 もやし しめじ たけのこ 糸みつば	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま	

※ 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)	814	830
たんぱく質(g)	32.3	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	25.4	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満

今月の目標

後片付けを  
きちんとしましょう

## < プチメモ >



今月は、「まごは(わ)やさしい」の1品目「ま」の「豆」についてです。  
豆類には植物性たんぱく質が豊富に含まれており、畑のお肉とも言われています。納豆、豆腐、味噌などの加工食品は季節を問わず流通されているので、摂取しやすくおすすめです。  
「まごは(わ)やさしい」でバランス良い食事を！次号へ続く。

## 今月の地場産品(予定)

富谷市産  
米 トマト もやし アスパラガス  
宮城県産  
きゅうり 糸みつば



## < 食育の日こんだて...28日 > テーマ...「地産地消」

富谷市産のおいしいアスパラガスを使用した献立です。給食では、旬の食材を使用し、富谷市産の食材も取り入れています。地域で生産された食材を食べることにより、よりおいしい給食づくりに取り組んでいます。

旬のアスパラガスは歯応えがあるのにやわらかく、甘みも風味も良くて食べやすいです。そして、ビタミンたっぷり！春の味覚にぴったりです。地域に感謝して食べましょう。