



# 4月 予定献立表

2019年: 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のえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
8 (月)	始業式・入学式						
9 (火)	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	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー パプリカ かぼちゃ にんじん たまねぎ だいこん セロリー キャベツ パセリ	パン しょくぶつゆ ドレッシング パンこ	595 24.6	18.8 3.3	全小学1年 利支
10 (水)	ご飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜とツナのソテー えびボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ えびボール とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし ねぎ	ごはん しょくぶつゆ	591 17.5	24.4 2.4	富小1年・東向小1年 あけ小1年・日小1年 成小1年・明小1年
11 (木)	わかめご飯 厚焼き卵 肉じゃが なめこ汁 冷凍パン	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん なめこ ねぎ パイン	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう	618 15.9	23.9 3.4	富小1年
12 (金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ りんご しょうが	ごはん じゃがいも ドレッシング ゼリー しょくぶつゆ むぎ	706 21.3	19.8 2.0	
15 (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	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ	レモン れんこん にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん マヨネーズ ごま ドレッシング	735 27.5	28.8 2.5	
16 (火)	背割りソフトパン ロングウイナー(クラス用ケチャップ) ジャーマンポテト ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんじん もやし キャベツ	パン バター じゃがいも	620 28.9	22.5 3.9	
17 (水)	ご飯 かにしゅうまい(2個) チンジャオロース 塩ワタンスープ	ぎゅうにゅう たら かに ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん たけのこ あおピーマン もやし メンマ ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ でんぶん ワタン パンこ	611 17.6	22.1 2.8	
18 (木)	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	ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ ヨーグルト	きゅうり きりぼしだいこん にんじん なめこ まいたけ えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ しゅんぎく	パン しょくぶつゆ ごま うどん こむぎこ さとう ごまあぶら	654 24.9	25.0 3.4	
19 (金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さわら	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ ゼリー さといも	608 16.6	28.0 1.9	
22 (月)	振替休業日						
23 (火)	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	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー なまクリーム	コーン えだまめ たまねぎ パセリ	パン バター	737 29.2	26.2 3.4	あけ小4.6年
24 (水)	ご飯 かに玉 ほうれん草のナムル 中華スープ	ぎゅうにゅう たまご ハム なた かまぼこ とうふ	もやし にんじん ほうれんそう にんにく ほししいたけ メンマ チンゲンさい グリーンピース	ごはん さとう ラー油 ごまあぶら	536 14.3	20.9 3.2	
25 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(2個) ひじきと大豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん きぬさや だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも こむぎこ	575 14.4	24.8 2.5	
26 (金)	たけのこご飯 かつおの土佐煮 わかめとちくわの和え物 <食育の日こんだて> はんぺんのすまし汁 こどもの日デザート	ぎゅうにゅう かつお わかめ ちくわ はんぺん うずらのたまご あぶらあげ	もやし にんじん えのきたけ ねぎ たけのこ ごぼう	ごはん はるさめ ゼリー	607 13.6	28.1 3.9	

※ 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。



## じょうずにじゅんぴをしましょう。

- 食べる前には、手を洗いましょう。
- 配膳台やつくえをきれいにふきましょう。
- 当番いがいの人はしずかに待ちましょう。



## 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)
- ・ にら(宮城県)
- ・ なめこ(宮城県)

	平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)		630	650
たんぱく質(g)		24.1	21.1~32.5
脂質(g)		20.5	14.4~21.6
塩分(g)		2.9	2未満

## ＜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事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…

## 《食育の日こんだて…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。

### ◆ 1年生簡易給食 ◆

10日(水)
★ ご飯
★ ハンバーグ デミグラスソース
★ ヨーグルト
(丘小・成東小)

11日(木)
★ わかめご飯
★ 厚焼き卵
★ 冷凍パン
(丘小・東向小・あけ小 成東小・明石小・日小)

12日(金)
★ ポークカレーライス
・ 麦ご飯
・ ポークカレー
★ お祝いデザート
(富小・丘小・東向小 日小・あけ小・明石小)

## ●● 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。