



5月 予定献立表

2019: 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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
7 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー ひよこまめ レンズまめ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ しめじ えのきたけ	パン しょくぶつゆ さとう バター じゃがいも	614	26.8	
					21.9	3.7	
8 (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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きわかめ ツナ あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり コーン にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	589	22.4	
					17.6	3.0	
9 (木)	ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 沢煮焼	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら	608	25.6	
					18.5	2.6	
10 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト うずらたまご	りんご みかん バイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	740	20.9	
					21.1	1.9	
13 (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	ぎゅうにゅう さんま ツナ ぶたにく とうふ みそ	ブロッコリー きゅうり 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 さといも	594	25.2	
					19.4	2.1	
14 (火)	レーズンパン オムレツ(ｸﾗｽ用ｷｬｯﾌﾟ) 富谷市産アスパラガスのサラダ ホワイトシチュー <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ なまクリーム	レーズン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	パン しょくぶつゆ ドレッシング じゃがいも	663	24.0	
					25.9	2.6	
15 (水)	麦ご飯 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	ぎゅうにゅう ちくわ なんと ぶたにく レンズまめ みそ ゆば なっとう きぬあつあげ	ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん	ごはん むぎ さとう でんぶん ふ こむぎこ しょくぶつゆ	708	30.1	
					23.5	2.6	
16 (木)	ツイストパン 鶏肉の照焼き ラタトゥイユ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす パプリカ トマト にんじん だいこん ブロッコリー	パン オリーブオイル さとう じゃがいも	592	25.4	
					21.8	2.8	
17 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ささかまほこ みそ ヨーグルト かつおぶし わかめ とうふ とりにく	しょうが ほうれんそう もやし しめじ たけのこ いとみつば	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま でんぶん	631	31.8	
					14.8	2.5	
20 (月)	ご飯 赤魚のねぎソースがけ 油麩入り肉じゃが なめこ汁	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん なめこ	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ふ でんぶん	623	25.2	東向小・日小 成東小・成小 明石小
					18.0	3.2	
21 (火)	ミルクパン ハーブチキン コールスローサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン ドレッシング しょくぶつゆ	738	27.2	東向小・成小 成東小
					36.5	3.0	
22 (水)	ご飯 いわしごま味噌煮 筑前煮 かき卵汁	ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく さつまあげ とうふ たまご	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま	590	26.1	富小・丘小
					15.7	2.6	
23 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きぬあつあげ	きゅうり もやし にんじん ごぼう はくさい ねぎ あまなつ しょうが	ごはん ごまあぶら じゃがいも	610	25.2	利支
					18.0	1.9	
24 (金)	ご飯 揚げぎょうざ(2個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なんと とうふ	にんにく キャベツ たまねぎ にら あかピーマン たけのこ まいたけ えだまめ にんじん ほししいたけ メンマ チンゲンさい	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	602	23.3	
					19.9	2.9	
27 (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	ぎゅうにゅう ほっけ みそ とりにく おから あぶらあげ	ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも ゼリー	597	24.8	富小・丘小 あけ小
					14.0	2.9	
28 (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	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コーン えだまめ たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン さとう バター オリーブオイル じゃがいも マカロニ	662	28.1	富小・丘小 あけ小
					24.1	3.5	
29 (水)	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	655	26.1	利支 富小4の1
					23.4	2.9	
30 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく	メンマ きゅうり りょくとうもやし にんにく にんじん コーン ねぎ はくさい もやし	パン しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら ちゃんぽんめん	647	22.1	
					30.0	3.5	
31 (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	ぎゅうにゅう あじ がんもどき とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん しめじ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	576	26.8	
					16.2	2.2	

※ 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、学校に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

あとかたづけを きちんとしましょう

- 食器を重ねるときは、汁が残っていませんか
- おぼんの間にゴミがはさまっていませんか
- はしやスプーンの向きはそろえていますか
- ごみはきちんと分別していますか
- 最後に配膳台をふいていますか



守らなければいけないことがたくさんありますが、みんなで協力をして、スムーズにあとかたづけができるようにしましょう。

《食育の日こんだて…14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。

今月の地場産品(予定)

米 トマト もやし アスパラガス(富谷市)
きゅうり 糸みつば(宮城県)



《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…。

平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	634	650
たんぱく質(g)	25.6	21.1~32.5
脂 質(g)	21.1	14.4~21.6
塩 分(g)	2.8	2未満