



6月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



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	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)	
3 (月)	ご飯 なら玉 えびといかのチリソース炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース にんじん ねぎ ほししいたけ メンマ もやし チンゲンさい なら グリーンピース	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら でんぶん ワンタン	589	26.3	富小4の2
					14.6	3.0	
4 (火)	ミルクパン 鶏肉のバジル焼き ポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ トマト パセリ	パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ	794	27.0	富小特支
					42.6	4.6	
5 (水)	ご飯 かむふりかけ きんぴら肉だんご(2個) かみかみサラダ さつま汁 <small>〈食育の日こんだて〉</small>	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん きゅうり もやし にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも	629	24.2	日小3年 富小
					16.9	2.6	
6 (木)	ご飯 えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ わかめ えび たら	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ	596	21.6	
					16.1	2.9	
7 (金)	ご飯 さばの和風カレー煮 ささかま入りおひたし 白玉汁 果物ゼリー	ぎゅうにゅう さば なたと ささかまほこ とりにく	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ りんご レモン	ごはん しらたまもち ゼリー	688	25.1	
					19.2	2.8	
10 (月)	ご飯 しそぎょうざ(2個) 舞茸のオイスターソース炒め チンゲン菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とりにく	にんにく あかピーマン たけのこ まいたけ えだまめ コーン チンゲンさい おおば たまねぎ キャベツ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	670	26.7	富小4の3
					22.0	2.5	
11 (火)	食パン 宮城県産いちごジャム 鶏肉のバーベキューソースかけ カラフルサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン ブロッコリー カリフラワー にんじん パセリ パプリカ キャベツ だいこん	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも ジャム でんぶん	629	27.3	成東小6年
					24.2	3.1	
12 (水)	ハヤシライス(麦ご飯 ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	りんご みかん バイン にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも	704	21.1	成小
					18.1	2.1	
13 (木)	背割りソフトパン ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ (クラス用ドレッシング) 中華野菜スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン メンマ ねぎ	パン しょくぶつゆ ドレッシング やきそばめん はるさめ	677	24.9	利支5年
					23.4	3.7	
14 (金)	ご飯 春巻き チンジャオロースー ごまもやし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ もやし メンマ ねぎ キャベツ	ごはん しょくぶつゆ ごま でんぶん ごまあぶら こむぎこ	631	19.1	富小6年 利支5年 明小4年
					22.3	2.1	
17 (月)	ご飯 あじフライ(クラス用ソース) きんぴらごぼう きのこのすまし汁	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ あじ	ごぼう にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ふ ごまあぶら	598	23.0	東向小
					16.7	2.4	
18 (火)	米粉パン アンサンブルエッグ 鶏肉と大豆のトマト煮 ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ベーコン たまご	にんにく たまねぎ トマト えだまめ にんじん だいこん セロリー キャベツ パセリ	パン オリーブオイル さとう じゃがいも	555	27.8	
					22.1	3.1	
19 (水)	ご飯 まぐろのアーモンド揚げ 海藻サラダ だまこ汁	ぎゅうにゅう まぐろ わかめ とりにく	きゅうり にんじん だいこん まいたけ しめじ いとみつば ほししいたけ	ごはん しょくぶつゆ アーモンド さとう ごま もち でんぶん	618	25.6	
					16.9	2.4	
20 (木)	ご飯 宮城県産大豆の納豆 厚焼き卵 梅おかか和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう たまご わかめ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ なっとう かつおぶし	きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ	ごはん じゃがいも	647	28.7	
					20.6	2.9	
21 (金)	ご飯 ホキのごまみそ焼き 肉じゃが すいとん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう すいとん	617	29.2	富小・成東小 利支5.6年 成小6年 日小6年 丘小6年
					13.7	2.1	
24 (月)	ご飯 そぼろ丼の具 ひじきの炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく たまご さつまあげ ひじき だいず とうふ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース さやいんげん ねぎ ごぼう だいこん はくさい	ごはん さとう さつまいも しょくぶつゆ	602	27.2	丘小・日小 あけ小 成小3の2
					16.9	2.8	
25 (火)	ツイストパン なすとトマトのグラタン 枝豆とコーンのソテー キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	コーン えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ コーン なす トマト	パン バター じゃがいも しょくぶつゆ	749	25.2	利支
					31.2	2.7	
26 (水)	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	りんご みかん バイン しょうが たまねぎ にんじん トマト にんにく	ごはん むぎ さとう ゼリー しょくぶつゆ じゃがいも	704	19.2	成小1年 利支3.4年
					17.2	1.8	
27 (木)	ココアパン ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん コーン	パン バター じゃがいも	714	26.0	丘小5年 日小 利支1.2年
					28.1	3.4	
28 (金)	ご飯 さわらの照り焼き すき昆布の炒り煮 なめこ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さわら とうふ さつまあげ すきこんぶ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん なめこ オレンジ	ごはん しょくぶつゆ さとう	569	26.3	丘小5年 利支5.6年 日小4年 成小2・4年 3の1
					15.2	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

じょうずな食べ方が
できるようになりましょう

- よくかんで、正しい姿勢で食べましょう。
- 正しいはしの使い方を覚えましょう。
- ごはん・汁物・おかずをかわるがわる食べましょう。
食事をする姿を振り返り、上手にできなかったところは、
気をつけて、できるように練習しましょう。

今月の地場産品(予定)

米 トマト もやし(富谷市)
きゅうり(宮城県)



《食育の日こんだて》 5日…「かみかみメニュー」

5日のメニューは、「かむ」ことを意識した献立です。よくかんで食
べると、体に良いことがたくさんあります。

- ① 唾液がたくさんでる
⇒ 消化を助けてくれたり、むし歯も予防してくれます。
- ② 食べ過ぎを防ぐ ⇒ 肥満防止
- ③ 頭の働きが活発になる ⇒ 記憶力や集中力がつく。

よくかんでたべよう



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	649	650
たんぱく質(g)	25.1	21.1~32.5
脂質(g)	20.9	14.4~21.6
塩分(g)	2.8	2未満

《プチメモ》

今月は、「ごま」についてです。
ごまの主成分は、脂質とたんぱく質です。免疫力を高めたり、
血液をサラサラにする効果があります。手軽で、栄養価が高い
「ごま」を毎日の食事に取り入れて、元気に過ごしましょう。
1日ナシ*1杯を日安に食べましよう



一口で、15～30回を目安に、しっかりとかみましょ。

1口入で1冊を1日に読むように。