



7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	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
	★ 牛乳は毎日つきます。	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)	
1 (月)	ご飯 南蛮風チキン キャベツとコーンの和風サラダ かき卵汁 冷凍黄桃	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ たまご とりにく	キャベツ きゅうり コーン にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もも	ごはん ドレッシング でんぶん	591	22.1	丘小5年 あけ小5年 東向小5年 成東小6年 成小6年
2 (火)	地 区 教 研						
3 (水)	ご飯 ほっけの塩焼き 絹揚げとじゃこのチャンプルー 大根のみそ汁 ブルーヨーグルト	ぎゅうにゅう ほっけ きぬあつあげ みそ かたくちいわし ヨーグルト	もやし にんじん しめじ なら たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら ふ	600	28.7	東向小5年 明小5年 あけ小5年 丘小4年 利支
4 (木)	背割りソフトパン チリコンカン ごぼうサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ かまぼこ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり ごぼう キャベツ パセリ	パン しょくぶつゆ さとう マヨネーズ こむぎこ パンこ	664	26.6	
5 (金)	夏野菜カレーライス (麦ご飯 夏野菜カレー) 富谷市産ブルーベリーフルーツヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ りんご スズキーニ なす パイン みかん パプリカ ブルーベリー	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも さとう	653	18.5	丘小 成小5年 東向小6年 成東小2.4年
8 (月)	ご飯 揚げしゅうまい(2個) ナムル 豆腐キムチスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん たまねぎ にんにく はくさい キムチ ねぎ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう ラーゆ ゼリー ごまあぶら こむぎこ でんぶん	675	23.9	
9 (火)	米粉フォカッチャ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー ビーンズポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー いんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム	コーン ブロッコリー たまねぎ グリーンピース	パン しょくぶつゆ バター じゃがいも	641	34.5	富小5年 日小5年 利支
10 (水)	ご飯 星のハンバーグ (クラス用ケチャップ) れんこん炒め セタうーめん汁 セタゼリー ＜食育の日こんだて＞	ぎゅうにゅう とりにく ハム なた	れんこん コーン えだまめ にんじん ほししいたけ オクラ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ うーめん ふ ゼリー	593	21.1	
11 (木)	ご飯 さばのみそ煮 わかめのツナ和え おじゃがもち汁	ぎゅうにゅう さば ツナ みそ わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごはん おじゃがもち	622	25.8	富小5年 あけ小 日小5年 成東小5年
12 (金)	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) パンバンジーサラダ 冷凍マンゴー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	きゅうり もやし ねぎ なら しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ マンゴー	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	598	26.3	
15 (月)	海 の 日						
16 (火)	横割り丸パン えびカツ (クラス用ソース) きのこのガーリックソテー カレーうどん	ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ コーン ほうれんそう にんじん たけのこ ほししいたけ	パン しょくぶつゆ オリーブオイル うどん パンこ	606	25.5	富小特支 利支5.6年
17 (水)	ご飯 赤魚の生姜焼き 五目きんぴら なすのみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん だいこん なす ねぎ しょうが	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら	552	26.1	
18 (木)	パンブキンパン コーンフライ (クラス用ソース) 切干し大根ともやしのサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし たまねぎ キャベツ トマト コーン	パン しょくぶつゆ ドレッシング でんぶん こむぎこ パンこ	668	20.4	日小・成小 明小
19 (金)	ご飯 かに玉 ビーフンソテー チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ かまぼこ とりにく	にんじん ほししいたけ もやし たけのこ ピーマン ねぎ チンゲンサイ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら でんぶん	570	20.7	
					16.1	2.4	

※ 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。

今月のもくひょう

目に見えない
細菌がいっぱい



夏はジメジメして暑い日が続く、食中毒が起こりやすい時期です。そこで、みなさんに気をつけてほしいことがあります。

- ◆ 食事の前には手をきれいに洗いましょう。
- ◆ はいぜん台やつくえをきれいにふきましょう。
- ◆ 給食当番の白衣はいつもせいけつにしましょう。

身のまわりをせいけつにして、楽しい食事にしましょう。

《食育の日こんだて》 10日…「七夕の日」



7月7日は、「七夕の日」です。一年に一度、織姫と彦星が巡り合える日です。

給食は、「星のハンバーグ」と、天の川をイメージした「セタうーめん汁」、「セタゼリー」もつきます。七夕の日は、短冊にお願い事を書いて、笹の葉に飾ると願いが叶うと言われていますね。皆さんの願い事は何でしょうか？ぜひ、給食を残さず食べて、皆さんの願い事が叶うといいですね！

今月の地場産品(予定) ・ 米 ブルーベリー 玉ねぎ もやし(富谷市) ・ きゅうり なす キャベツ 大根(宮城県)

平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	618	650
たんぱく質(g)	24.7	21.1～32.5
脂 質(g)	18.8	14.4～21.6
塩 分(g)	2.7	2未満

《プチメモ》

今月は、「まごは(わ)やさしい」の3品目「わ」の「わかめ」についてです。

わかめの他に、ひじき・のり・昆布・もずくなどの海藻類が含まれます。不足しがちなミネラルや鉄分が豊富です。運動や勉強、日々の生活に欠かせない栄養素となっています！ぜひ、ご家庭でも積極的に取り入れていただきたいと思います！...次号へ続く...