今月の地場産品(予定)　・富谷市 … 米
・宮城県…牛乳　豚肉　わかめ　きゅうり　なす　ねぎ　ズッキーニ
舞茸　パプリカ　あげ麩　麦　パン(県産小麦約50%使用)

8・9月予定献立表

2024：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 ちやにく，ほねになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きのしょくひん ねつやちからになる	エネルギー(Kcal) / 脂質(g)	たんぱく質(g) / 塩分(g)	給食なしの学校
8/22(木)	マーボーライス （とみや米のごはん　マーボーライスの具） もやしとわかめの中華和え　ミニ洋梨ゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく　わかめ　ぶたにく だいず　みそ　とうふ	きゅうり　もやし　ねぎ　しょうが　にんにく にんじん　ほししいたけ　たけのこ　にら	ごはん　ドレッシング　しょくぶつゆ さとう　かたくりこ　ごまあぶら ようなしゼリー	580 / 15.4	30.7 / 3.0	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小 明小・利支
23(金)	とみや米のごはん　おろしハンバーグ 梅おかか和え　油麩と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ　ちくわ かつおぶし　とうふ　みそ　とりにく	だいこん　きゅうり　たまねぎ　ねぎ	ごはん　さとう　かたくりこ じゃがいも　あげふ	574 / 17.7	23.5 / 2.5	利支
26(月)	とみや米のごはん　赤魚の立田揚げ 茎わかめの炒め煮　さつま汁　ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう　あかうお　ぶたにく くきわかめ　とりにく　あぶらあげ とうふ　みそ	れんこん　えだまめ　にんじん　だいこん　ねぎ しょうが	ごはん　かたくりこ　しょくぶつゆ さとう　さつまいも	612 / 19.6	29.1 / 1.5	利支
27(火)	バターロールパン　ミートオムレツ きのこのクリームペンネ　野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう　たまご　ベーコン　チーズ とりにく	にんにく　たまねぎ　しめじ　えのきたけ マッシュルーム　にんじん　ごぼう　だいこん キャベツ　もやし　トマト	パン　オリーブオイル　なまクリーム マカロニ	584 / 24.5	23.3 / 3.1	日小4年
28(水)	とみや米のごはん　春巻き チンジャオロースー　海鮮春雨スープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく エビ　イカ	しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ もやし　ピーマン　キャベツ　チンゲンサイ たまねぎ	ごはん　しょくぶつゆ　かたくりこ ごまあぶら　マロニー　こむぎこ	640 / 22.7	25.7 / 2.3	あけ小2年 日小4年
29(木)	とみや米のごはん　イワシのレモンしょうゆ煮 舞茸のオイスターソース炒め　すいとん汁	ぎゅうにゅう　イワシ　ぶたにく とりにく　あぶらあげ	にんにく　たけのこ　まいたけ　えだまめ　ねぎ パプリカ　だいこん　にんじん　ごぼう ほししいたけ　はくさい　レモン	ごはん　しょくぶつゆ　さとう すいとん	577 / 14.3	29.6 / 1.9	あけ小5年 成小4年
30(金)	夏やさいカレーライス （とみや米のごはん　夏やさいカレー） フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ	もも　パイン　みかん　しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん　トマト　かぼちゃ　なす ズッキーニ	ごはん　さとう　しょくぶつゆ じゃがいも　あんにんどうふ	647 / 17.2	22.7 / 1.9	あけ小5年
9/2(月)	とみや米のごはん　ピンクサーモンのみそマヨ焼き 五目豆　おじゃがもち汁　ほねにきをつけましょう　〈まごわやさしい献立〉	ぎゅうにゅう　マス　とりにく　こんぶ だいず　きぬあつあげ　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　さやいんげん　だいこん しめじ　ねぎ	ごはん　しょくぶつゆ　さとう おじゃがもち　マヨネーズ	579 / 16.9	26.8 / 1.9	富小4年
3(火)	背割りコッペパン ロングウインナー（クラス用ケチャップ） コールスローサラダ　枝豆のポタージュ	ぎゅうにゅう　ウインナー　ベーコン チーズ	キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ えだまめ　パセリ	パン　ドレッシング　バター じゃがいも　なまクリーム	627 / 29.4	27.2 / 2.7	利支6年
4(水)	とみや米のごはん　さんまのかば焼き 肉じゃが　かきたまみそ汁　ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう　さんま　ぶたにく　とうふ みそ　わかめ　たまご	にんじん　たまねぎ　グリンピース ほうれんそう	ごはん　しょくぶつゆ　さとう じゃがいも　かたくりこ	629 / 23.0	25.7 / 2.4	富小・丘小 東向小6年
5(木)	とみや米のごはん　三色そぼろ ほうれん草のピリ辛和え　おくずかけ	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく たまご　ツナ　あぶらあげ　とうふ	しょうが　たまねぎ　にんじん　グリンピース ほうれんそう　もやし　ごぼう　ほししいたけ なす　さやいんげん	ごはん　しょくぶつゆ　さとう ごまあぶら　じゃがいも　うーめん かたくりこ　ふ	604 / 20.1	28.8 / 2.1	東向小6年 あけ小2.3.6年 成東小・成小2.3年
6(金)	とみや米のごはん　ほねにきをつけましょう アジフライ（パックタルタルソース） ブロッコリーのおかか和え　いもたき みかんゼリー　〈日本味めぐり…愛媛県〉	ぎゅうにゅう　アジ　かつおぶし とりにく　あぶらあげ	ブロッコリー　にんじん　キャベツ ほししいたけ　さやいんげん	ごはん　しょくぶつゆ　さといも さとう　みかんゼリー　パンこ	620 / 18.4	24.9 / 1.9	丘小5年
9(月)	とみや米のごはん　青じそ入りとりつくね ひじきの炒り煮　宮城風芋煮　〈芋煮味くらべ〉 9/9.19の芋煮の味を比べてみましょう！	ぎゅうにゅう　とりにく　ひじき　あぶらあげ ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　さやいんげん　ごぼう　だいこん はくさい　ねぎ　あおじそ　たまねぎ	ごはん　しょくぶつゆ　さとう さといも　パンこ	582 / 19.5	24.6 / 2.1	富小5年 丘小5年
10(火)	ほねにきをつけましょう ココアパン　白身魚のり塩フライ ごぼうサラダ　白菜とたまごのスープ	ぎゅうにゅう　タラ　ハム ベーコン　たまご	きゅうり　にんじん　ごぼう　たまねぎ はくさい　パセリ	パン　しょくぶつゆ　マヨネーズ ドレッシング　かたくりこ　パンこ	624 / 29.8	24.9 / 3.2	富小3年・日小6年 東向小4年 あけ小3年 成小1～5年
11(水)	ビビンバ（とみや米のごはん　肉炒め　ナムル） 大根とビーフンのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　とりにく	にんにく　しょうが　ねぎ　もやし　にんじん ほうれんそう　だいこん　ねぎ	ごはん　しょくぶつゆ　さとう ラーゆ　ごまあぶら　ごま　ビーフン	584 / 20.6	27.0 / 2.6	日小6年
12(木)	とみや米のごはん　甘酢肉だんご（２個） 里芋のそぼろ煮　白玉だんご汁 お月見ゼリー　〈食育の日献立〉	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ　グリンピース　だいこん　にんじん ごぼう　しめじ　ねぎ	ごはん　しょくぶつゆ　さとう さといも　かたくりこ　ゼリー しらたまもち	619 / 15.1	22.8 / 1.8	丘小6年・東向小2年 あけ小4年・日小4年 成東小6年 成小2.3年
13(金)	とみや米のごはん ホッケフライ（クラス用ソース） れんこんサラダ　みそスープ	ぎゅうにゅう　ホッケ　ツナ ぶたにく　みそ	れんこん　きゅうり　こまつな　にんにく にんじん　はくさい　もやし　コーン　ねぎ	ごはん　しょくぶつゆ　ドレッシング ごまあぶら　さとう	613 / 20.6	24.1 / 2.5	丘小6年・成小5年 成東小6年
16(月)	敬　老　の　日						
17(火)	ミルクパン　かぼちゃコロッケ（クラス用ソース） スパゲティナポリタン　ポトフ	ぎゅうにゅう　ハム　ウインナー　ぶたにく	かぼちゃ　にんにく　たまねぎ　トマト　パセリ マッシュルーム　ピーマン　にんじん　だいこん ブロッコリー	パン　しょくぶつゆ　オリーブオイル スパゲッティ　じゃがいも　パンこ こむぎこ	667 / 27.1	23.1 / 3.0	成小5年
18(水)	とみや米のごはん　厚焼きたまごのそぼろあんかけ ぶたバラ入りきんぴら　なすとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう　たまご　ぶたにく あぶらあげ　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　なす	ごはん　しょくぶつゆ　さとう かたくりこ　ごま　ごまあぶら じゃがいも	585 / 19.6	23.0 / 2.3	日小
19(木)	とみや米のごはん　サバのトマみそ煮　〈芋煮味くらべ〉 りっちゃんサラダ　山形風芋煮 9/9.19の芋煮の味を比べてみましょう！	ぎゅうにゅう　サバ　みそ　ハム かつおぶし　ぶたにく　こんぶ	トマト　キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン ごぼう　まいたけ　ねぎ	ごはん　しょくぶつゆ　さとう さといも	587 / 20.2	24.2 / 2.1	利支6年
20(金)	とみや米のごはん　ヤンニョムチキン チャプチェ　中華風たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　たまご	にんにく　にんじん　たけのこ　ほししいたけ ピーマン　たまねぎ　コーン　メンマ ほうれんそう	ごはん　かたくりこ　しょくぶつゆ ごまあぶら　さとう　ごま　はるさめ	635 / 18.8	27.8 / 2.9	利支6年
23(月)	振　替　休　日						
24(火)	米粉パン　お魚カツ 三色ソテー　ＡＢＣマカロニスープ	ぎゅうにゅう　タラ　ウインナー　ベーコン	コーン　ほうれんそう　セロリー　にんじん たまねぎ　だいこん　エリンギ　パセリ	パン　しょくぶつゆ　バター　パンこ しょくぶつゆ　マカロニ　かたくりこ こむぎこ	613 / 25.2	26.0 / 3.3	
25(水)	ハヤシライス （とみや米のごはん　ハヤシシチュー） キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう　ツナ　ぶたにく	キャベツ　きゅうり　コーン　にんにく たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト グリンピース	ごはん　ドレッシング　しょくぶつゆ じゃがいも	613 / 19.5	23.8 / 2.6	
26(木)	キャロットピラフ　フリカセ・デ・ポーヨ カラフルサラダ　白花豆のポタージュ 牛乳プリン　〈世界味めぐり…キューバ〉	ぎゅうにゅう　とりにく　ベーコン ひよこまめ　しろはなまめ　チーズ	にんじん　にんにく　レモン　たまねぎ　トマト パセリ　ブロッコリー　カリフラワー　パプリカ マッシュルーム　コーン	ごはん　しょくぶつゆ　じゃがいも ドレッシング　バター　なまクリーム	682 / 21.0	29.8 / 3.3	東向小1年・成小6年 明小6年 利支1.2年
27(金)	とみや米のごはん　ぶた肉のごまみそ焼き 野菜とがんもどきの煮物　なめこ汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　がんもどき とうふ　みそ	たけのこ　にんじん　れんこん　ほししいたけ さやいんげん　だいこん　なめこ　ねぎ	ごはん　さとう　ごま　しょくぶつゆ	593 / 20.6	24.9 / 2.0	富小6年・あけ小 成東小3.4年 成小6年・明小6年
30(月)	セルフチャーハン （とみや米の麦ごはん　セルフチャーハンの具） ワンタンスープ　冷凍パイン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　エビ　だいず	にんじん　たまねぎ　コーン　グリンピース ほししいたけ　メンマ　もやし　はくさい　ねぎ チンゲンサイ　しょうが　パイン	ごはん　むぎ　しょくぶつゆ ワンタン　ごまあぶら	586 / 12.7	29.5 / 2.1	

※　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

食事のマナーを身につけよう。

《まごわやさしい献立　9/2日》 9月16日は、「敬老の日」です。長寿の国、日本が誇る『日本型食生活』は、健康的で栄養バランスに優れており、世界の注目を集めています。
おすすめは【まごわやさしい(ま:まめ、ご:ごま、わ:わかめなどの海藻や:やさい、さ:さかな、し:しいたけなどのきのこ、い:いも)】食材です！
9/2の給食には、「まごわやさしい」食材がすべて入っています。

≪日本味めぐり:愛媛県　9/6日≫ 「いもたき」は、350年以上の歴史があり、鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。愛媛県の味を味わってくださいね。
≪世界味めぐり:キューバ　9/26日≫ キューバ共和国は、カリブ海に浮かぶ島国です。お米と豆をよく食べるのが特徴で、日本人よりもキューバ人の方が多く食べるそうです。「フリカセ・デ・ポーヨ」という料理は、とり肉とじゃがいもをトマトソースで煮込んだものです。給食では日本風に少しアレンジしています。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	608	650
たんぱく質(g)	26.0	21.1～32.5
脂質(g)	19.9	14.4～21.6
塩分(g)	2.4	2未満

≪食育の日献立≫　9/12日・・「十五夜」 秋の夜空は澄み渡っていて、一年のうちで一番きれいに月が見えることから、『中秋の名月』と呼ばれています。十五夜は毎年日にちが変わり、今年は9月17日です。
この時期はお米の収穫時期と重なることから、お米が無事に収穫できたことに感謝し、月に見立て丸く作った月見団子をお供えします。それを食べて次の年の豊作を祈願します。