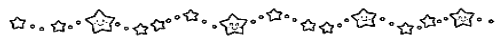




7月 予定献立表



2024年：中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	1群 Kcal 脂質 g	2群 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
1	月	とみや米のごはん イワシのみそ煮 れんこんのきんぴら もずくのかきたま汁	743 22.4	32.2 2.8	イワシ みそ 豚肉 カニかまぼこ 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参	れんこん えのきたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油	
2	火	背割りソフトパン ロングウインナー（クラス用ケチャップ） ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	824 33.8	30.3 4.1	ウインナー	牛乳	ブロッコリー パブリカ かぼちゃ パセリ	カリフラワー 玉ねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング バター 生クリーム	西成田 日中
3	水	とみや米のわかめごはん 星のコロッケ（クラス用ソース）カラフルピーマン炒め 七タうーめん汁 七タゼリー ＜食育の日献立＞	757 20.3	24.8 3.4	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	パブリカ ピーマン 人参 オクラ	たけのこ もやし 干ししいたけ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 片栗粉 温麺 麸 七タゼリー 小麦粉 パン粉	米油	
4	木	とみや米のごはん ポークシューマイ（3個） チャプチェ チンゲンサイとたまごのスープ	759 20.7	30.0 2.9	豚肉 ハム 卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ コーン 干ししいたけ チンゲン菜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 片栗粉 パン粉 小麦粉	米油 ごま油	富中・二中 東向中・日中
5	金	とみや米のごはん ピンクサーモンのレモン焼き 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁  ほねにきをつけましょう	725 19.7	33.6 3.0	マス 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ レモン	ご飯 じゃがいも 砂糖	米油 ドレッシング	二中 成中
8	月	マーボーライス （とみや米のごはん マーボーライスの具） 富谷産ブルーベリーのゼリー和え 	774 17.4	33.1 2.9	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら	ナタデココ 桃 ブルーベリー レモン ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 片栗粉 ぶどうゼリー	米油 ごま油	
9	火	ミルクパン チーズインハンバーグ ズッキーニとコーンのソテー ABCマカロニスープ	805 33.6	29.9 4.4	豚肉 ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	コーン ズッキーニ セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン マカロニ パン粉	オリーブオイル 米油	富中
10	水	とみや米のごはん サバの立田揚げ  ほねにきをつけましょう きゅうりとわかめのしょうが和え 松江おどん ＜日本味めぐり…島根県＞	800 27.1	32.6 3.6	サバ ちくわ うずらの卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	きゅうり もやし 生姜 大根	ご飯 片栗粉 砂糖 うどん	米油	
11	木	とみや米のごはん 揚げぎょうざ（3個） 切干大根のキムチ炒め 海鮮春雨スープ	782 24.3	31.6 2.8	豚肉 鶏肉 エビ イカ	牛乳	にら 人参	にんにく キムチ 玉ねぎ 切干大根 もやし キャベツ ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 春雨 小麦粉	米油 ごま油	二中1・2年
12	金	とみや米のごはん とり肉のレモンソースがけ ほうれんそうのサラダ なすと油麩のみそ汁	758 22.9	33.9 3.7	鶏肉 笹かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	レモン 大根 なす	ご飯 片栗粉 砂糖 あげ麸	米油 ドレッシング	二中1・2年
15	月	海 の 日									
16	火	バターロールパン ＜世界味めぐり…ドイツ＞ ぶた肉のシュニッツェル（クラス用ソース） ジャーマンポテト キャベツとえのきたけのスープ	840 34.8	31.6 4.6	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 バター	
17	水	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあんかけ 小松菜のごま酢和え とん汁	732 19.6	30.8 3.2	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋	米油 ごま	
18	木	夏やさいカレーライス （とみや米の麦ごはん 夏やさいカレー） 海そうサラダ 冷凍みかん	803 20.1	29.5 3.2	豚肉	牛乳 わかめ こんぶ 茎わかめ チーズ	人参 トマト かぼちゃ パブリカ	きゅうり コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ ズッキーニ みかん	ご飯 麦 じゃがいも	米油	
19	金	とみや米のごはん みそそぼろ 糸寒天の和え物 おくずかけ	751 20.2	38.8 2.5	豚肉 鶏肉 みそ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 糸寒天	人参 さやいんげん	生姜 グリンピース きゅうり もやし ごぼう 干ししいたけ なす	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも ふ	米油 ドレッシング	富中・二中 東向中・成中 西成田

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	775	830
たんぱく質(g)	31.6	26.9～41.5
脂質(g)	24.1	18.4～27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満

今月の目標

夏の食事について考えよう。

はじめはじめの日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。この時期は、急に暑くなるため水分を多く摂りがちですが、季節の変わり目こそバランスのよい食事を心がけましょう！また、暑さ対策をしっかり行い、「早寝・早起き・朝ごはん」と適度な運動で元気に夏を過ごしてくださいね。

《今月の地場産品(予定)》

・富谷市産…米 ブルーベリー

・宮城県産…牛乳 豚肉 わかめ
卵 油麩 なす ズッキーニ
パブリカ きゅうり ピーマン
パン(県産小麦約50%使用)



食育の日献立…3日 テーマ…「七タ」

「七タ」は、天の川をへだてて住んでいる織姫と彦星が一年に一度、七月七日の夜に会うことが許されるという伝説から生まれた行事です。短冊に願い事を書くとその願いが叶うともいわれています。給食の「七タうーめん汁」は、七タの夜交をイメージした汁ものです。天の川に見立てた「温麺」、星の形をしたかまぼこ、切り口が星の形をしているオクラなどが入っています。

《日本味めぐり:島根県 10日》

島根県は、サバの年間漁獲量が全国トップクラスです。また、「出西(しゅっせい)生姜」という名前の生姜が有名です。栽培の歴史は400年もあり、かつては大名へ献上されていたようです。そのことにちなんで、主菜は「サバの立田揚げ」、副菜は「きゅうりとわかめの生姜和え」にしました。汁ものは、「松江おどん」という、松江発祥のご当地グルメです。島根県を代表する魚である「トビウオ」でとった出汁(あごだし)と松江の地場産品や季節の葉物野菜を使うのが特徴です。給食では、あごだしを使い調理します。

《世界味めぐり:ドイツ 16日》

シュニッツェルは、ドイツの定番料理のひとつで、洋風のカツレツのような料理です。ドイツでは仔牛肉で作ることも多いようですが、給食では豚肉のシュニッツェルです。じゃがいもを使った料理を付け合わせにすることも多いことから、副菜はジャーマンポテトにしました。ジャーマンポテトもドイツでよく食べられる料理のひとつです。



《地場産品》8日・「富谷市産ブルーベリー」

今年もおいしいブルーベリーが収穫されました。地元の旬の味をみなさんに味わってほしいと思い、毎年この時期の給食にとりいれています。ブルーベリーには、目の疲労をやわらげ、視力低下を防ぐ働きがあります。さわやかな、旬の味覚を味わってください。

