

4月予定献立表



日	曜	献立名	1群		2群		3群		4群		5群		6群		給食なしの学校
			たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	ビタミンA(カロテン)(μg)	ビタミンC(mg)	炭水化物(g)	脂質(g)					
8	水	は、スプーンがあると食べやすい日です。													
9	木														
10	金	とみや米のごはん 鶏肉のバーベキューソースがけ わかめのツナ和え たまごスープ	735	36.6	鶏肉 ツナ ウインナー 卵	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご もやし レモン きゅうり コーン 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 ジャがいも 片栗粉	米油				日中 成中	
13	月	とみや米のごはん さばのみそ煮 ほうれんそうのごま和え 沢煮椀	754	31.8	さば みそ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー	米油 ごま					
14	火	背割りソフトパン ロングウインナーケチャップソース 春キャベツの pasta ソテー コーンポターージュ	896	32.9	ウインナー 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	米油 バター 生クリーム					
15	水	とみや米のごはん 花型バーグ照り焼きソース 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁	801	30.2	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油				東向中3年	
16	木	とみや米のごはん 甘酢肉だんご(3個) ブロッコリーのマヨしょうゆ和え 中華スープ	797	27.3	ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 白菜 もやし ねぎ 生姜	ご飯 マロニー	マヨネーズ ドレッシング ごま油				東向中3年	
17	金	ポークカレーライス(とみや米のごはん ポークカレー) 春色サラダ お祝いデザート	845	27.5	豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 ジャがいも お祝いデザート	ドレッシング 米油				東向中3年	
20	月	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあんかけ 切干大根のピリ辛炒め もちもちみそ汁	799	27.9	卵 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 いら	にんにく 玉ねぎ 切干大根 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油				富中・西成田 成中3年	
21	火	横割り丸パン 白身魚フライ(クラス用ソース) カラフルサラダ ABCマカロニスープ	767	31.3	ほき 鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参 パプリカ	カリフラワー セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 ドレッシング				成中3年	
22	水	とみや米のわかめごはん 春巻き チンジャオロース みそスープ	855	28.9	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ 人参	生姜 たけのこ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ もやし コーン ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	米油 ごま油				成中3年	
23	木	みそ豚丼(とみや米のごはん みそ豚丼の具) ゆばとわかめのすまし汁 ヨーグルト	770	34.2	豚肉 みそ 湯葉	牛乳 わかめ ヨーグルト	スリムねぎ ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 マロニー 麩 こんにゃく	米油				成中	
24	金	とみや米のごはん めばるの塩こうじ焼き 厚揚げのみそ炒め いももち汁	753	25.8	めばる 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根 しめじ	ご飯 砂糖 片栗粉 いも団子 こんにゃく	米油				二中 成中1.2年	
27	月	とみや米のごはん あじの香味揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ	774	31.9	あじ ハム 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり 大根 にんにく 玉ねぎ もやし メンマ コーン ねぎ	ご飯 片栗粉 春雨 砂糖 ワンタン 米粉	米油 ごま油					
28	火	背割りソフトパン ミートソース かぼちゃクリームペンネ 白いミネストローネ	845	38.6	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト ピーマン かぼちゃ 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ セロリー 大根 キャベツ ブロッコリー茎	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 生クリーム オリーブオイル					
30	木	とみや米のごはん ハンバーグ 炒め玉ねぎソース 五色サラダ 春キャベツのみそ汁 かしわもち	849	34.9	豚肉 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし きくらげ 生姜 キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも かしわもち	米油 ごま油					

※ 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)	803	830
たんぱく質(g)	32.2	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	25.7	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.1	2.5未満

《食育の日献立》 17日・・・「入学・進級 おめでとう」

4月の食育の日献立は、富谷市の給食で一番人気のある「カレーライス」と、暖かな春の色合いを表現した「春色サラダ」、お祝いの気持ちを込めた「デザート」です。
 給食センターでは、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくため、今年度も「おいしく・楽しく・安全な」給食を、職員一同、力を合わせてお届けしてまいります。今年度も一年間、どうぞよろしくお祈りいたします。

《30日・・・こどもの日献立》

4月30日は、一足早い『こどもの日』の献立です。給食には、富谷市の子どもたちが、健康に大きく成長できますようにという思いを込めました。
 外にはきれいな鯉のぼりが泳ぐ風景も見られるようになりますね。鯉のぼりの上でなびく5色の吹き流し。子どもたちを脅かす悪いものから守る魔除けであるといわれています。吹き流しを模して「五色サラダ」にしました。人生の中で直面する困難を鯉のように力強く突破していってくれることを願っています。
 「かしわもち」は、あんこが入ったおもちを柏の葉で包んだ和菓子です。柏は、新しい芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良いお菓子として、江戸時代から食べ続けられています。

《給食の内容》

- ◎ ごはん 週4回(月)(水)(木)(金) 米は、富谷市で生産された「ひとめぼれ」の1等米を使用しています。月に1~2回は、混ぜごはんや炊き込みごはんになるときもあります。
- ◎ パン 週1回(火) 国産小麦粉100%使用のパンを供給しています。その内、40%が県産小麦「夏黄金(なつこがね)」、10%が県産小麦「シラネコムギ」となっています。
- ◎ 牛乳 200mlの紙パック入りで、給食に毎日1本付きます。
- ◎ おかず 煮物・和え物・炒め物・汁物・焼き物・揚げ物など、給食センターで調理し、各学校へ届けます。季節毎に、富谷市や黒川郡で生産されている食材も使用しています。

今月の目標

3 すべての人に健康と幸せを
5 ジュニアリーダー育成
12 つくろ責任をつかう責任

みんなで協力して、
楽しい給食時間にしましょう。

各学級に配布されている『給食の約束』、『給食のあとかたづけ』をよく見ながら、協力して作業をしましょう。



※ 今年度から、箸やスプーンを持参することになりました。忘れずに持ち帰って洗い、毎日きれいなものを使用しましょう。

