



# 5月 予定献立表



日 曜	献立名 ☆ 牛乳は、毎日つきます。	1材料 Kcal 脂質 g	蛋白質 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 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
9 月	ご飯 鶏肉のねぎソース焼き 中華サラダ ワンタンスープ	704 19.5	26.1 2.6	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ 干しいたけ メンマ もやし ねぎ 生姜	ご飯 マロニー 砂糖 ワンタン	米油 ごま油	
10 火	バターロールパン ほうれん草オムレツ (クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 ジュリアンスープ	805 32.2	29.9 4.9	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 パセリ 人参	玉ねぎ セロリー キャベツ 大根	パン ジャが芋	バター	
11 水	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	854 20.5	26.2 2.4	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 トマト	りんご みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 ジャが芋	米油	
12 木	ご飯 さばのみそ煮 かぼちゃの煮物 白玉汁	801 20.7	31.1 2.5	さば みそ 鶏肉 なた	牛乳	かぼちゃ 人参	白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 白玉もち		富中 二中
13 金	ご飯 ポークしゅうまい (3個) チンジャオロースー チンゲン菜と卵のスープ	763 21.9	31.3 2.9	豚肉 ハム 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ コーン 玉ねぎ	ご飯 でんぶん パン粉 小麦粉	米油 ごま油	富中・二中 東向中
16 月	ご飯 甘酢肉団子 (3個) 茎わかめの五目炒め 中華スープ	737 22.4	28.3 3.9	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 パン粉	米油 ごま油 ごま	二中3年
17 火	米粉パン ウィンナー卵巻き アスパラガスのサラダ (クラス用ドレッシング) コーンポタージュ 〈食育の日献立〉	712 32.4	30.2 3.9	ウィンナー 卵 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	アスパラガス 人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン	ドレッシング バター	
18 水	ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	751 24.2	29.5 3.6	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	
19 木	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソースかけ ごぼうと豚肉の炒り煮 豆麩汁 あじさいゼリー	744 17.9	25.5 3.2	豚肉 油揚げ 鶏肉 おから 豆腐	牛乳	人参	生姜 ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャが芋 豆麩 あじさいゼリー	ごま油 ごま	
20 金	ご飯 かつおの土佐煮 肉じゃが 沢煮椀 かしわもち  ほねにきをつけましょう	785 16.4	33.6 2.9	かつお 豚肉 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 ジャが芋 砂糖 かしわもち	米油	
23 月	ご飯 豚肉のみそステーキ わかめのツナ和え かきたま汁	712 21.1	32.8 3.4	豚肉 みそ ツナ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 でん粉		
24 火	背割りソフトパン ロングウィンナー (クラス用ケチャップ) 枝豆とコーンのソテー パンプキンポタージュ	902 36.4	35.6 3.6	ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ	パン	バター 米油	
25 水	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) フルーツゼリーミックス	791 18.5	29.5 3.0	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いら	りんご みかん パイン ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 セリー	米油 ごま油	
26 木	わかめご飯 五目厚焼き卵 たけのこのおかか煮 さつま汁	729 17.6	31.1 3.4	卵 鶏肉 笹かまぼこ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ グリンピース	ご飯 三温糖 さつま芋	米油	
27 金	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 おじゃがもち汁	691 15.6	27.0 3.2	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 おじゃがもち	米油 ごま	
30 月 31 火	地区中総体 予備日 振替休業日									

※ 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)	765	830
たんぱく質(g)	29.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	22.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

### 今月の目標

#### 後片付けをきちんとしましょう

ルールを守るということは、堅苦しいことではなく、みんなで気持ちよく過ごすということにつながります。後片付けも準備も、みんなで協力し合って進めましょう。

- 食器はていねいにそろえて返しましょう。
- ゴミはきちんと分別しましょう。



新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいらないではないでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。



### 食育の日献立…17日 テーマ…「地場産物」

みなさんは『地場産物』をどのくらい知っていますか？富谷市の地場産物は米やトマト、ブルーベリー、アスパラガス、もやしなど、宮城県産ではなめこや笹かまぼこなどがあります。給食では富谷市産や宮城県産の食材を積極的に取り入れています。毎月の献立表でも紹介していきますので、見てくださいね。



### 《今月の地場産品(予定)》

- ☆ 富谷市産…米
- ☆ 宮城県産…きゅうり 糸みつば かつお 豚肉 麦