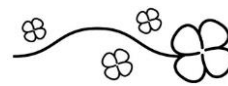


今月の地場産品(予定)  
 ・米 もやし(富谷市)  
 ・きゅうり(宮城県)

# 4月 予定献立表



2021年：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	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
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
8 (木)	始業式・入学式						
9 (金)	ご飯 春巻き チョレギサラダ 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう わかめ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン メンマ ほうれんそう もやし にんじん たけのこ	ごはん しょくぶつゆ でんぶん ドレッシング こむぎこ	638 21.3	17.0 2.9	丘小1年・東向小1年 あけ小1年・日小1年 成東小1年・成小1年 明小1年・利支
12 (月)	わかめご飯 五目厚焼き卵 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ だいず たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース だいこん こまつな ねぎ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう	599 16.2	24.4 3.1	東向小1年・日小1年 あけ小1年
13 (火)	ミルクパン フライドチキン カラフルサラダ コーンポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんにく しょうが パプリカ カリフラワー ブロッコリー たまねぎ コーン パセリ	パン でんぶん じゃがいも ドレッシング バター しょくぶつゆ	705 31.2	27.9 2.8	東向小1年・日小1年
14 (水)	ポークカレーライス(妻ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ お祝いゼリー <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ こんぶ	きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ ごま しょくぶつゆ じゃがいも おいわいゼリー	674 17.4	19.6 2.5	
15 (木)	ココアパン ハンバーグトマトソース 枝豆とコーンのソテー ふわふわ卵スープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン たまご チーズ ぎゅうにく ぶたにく	コーン えだまめ にんじん たまねぎ セロリー パセリ	パン さとう バター パンこ	700 29.4	29.7 3.3	
16 (金)	ご飯 さばの辛子醤油かけ 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ さつまあげ とうふ みそ	ねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも しょくぶつゆ	658 21.4	27.2 2.7	
19 (月)	ご飯 揚げぎょうざ(2個) ひじきサラダ 五目スープ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ぶたにく うずらのたまご	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん はくさい いら ほししいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ オリブオイル こむぎこ ごま ごまあぶら さとう	611 22.2	20.0 2.8	丘小・成東小
20 (火)	米粉玄米ハニーパン アンサンブルエッグ(クラス用ケチャップ) ジャーマンポテト えびボールスープ	ぎゅうにゅう ベーコン えびボール たまご チーズ	たまねぎ パセリ もやし にんじん ねぎ	パン バター じゃがいも	580 18.8	27.2 4.0	富小
21 (水)	中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご ヨーグルト	もも みかん パイン しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい さやいんげん	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ ごまあぶら	600 14.8	24.9 2.1	
22 (木)	ご飯 いわしのごまみそ煮 ほうれん草のおひたし すいとん汁	ぎゅうにゅう いわし みそ ささかまほこ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	ごはん すいとん ごま	572 13.0	25.2 2.7	明小3年
23 (金)	ご飯 鶏肉の中華から揚げ もやしとちくわのソテー チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ にんじん もやし いら チンゲンサイ	ごはん でんぶん さとう しょくぶつゆ ごまあぶら	629 20.5	26.5 2.9	
26 (月)	ご飯 ほっけの塩焼き 五目きんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう ほっけ みそ とうふ さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん れんこん だいこん はくさい ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら じゃがいも	582 15.0	27.9 3.5	東向小 成小
27 (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) 春色サラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ	パン しょくぶつゆ じゃがいも マカロニ ドレッシング	584 25.6	21.0 3.4	東向小
28 (水)	たけのこご飯 かつおの土佐煮 わかめとちくわの和え物 すまし汁 こどもの日ゼリー	ぎゅうにゅう かつお わかめ ちくわ なた うずらのたまご あぶらあげ	たけのこ もやし にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	ごはん はるさめ こどものひゼリー	595 13.2	26.0 3.2	
29 (木)	昭和の日						
30 (金)	ピピンパ(妻ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	613 20.6	23.8 2.9	日小

※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。

## 《食育の日こんだて…14日》 テーマ…「お祝い献立」

ご購入・ご進級おめでとうございます。今年も安全で安心でおいしい給食をみなさんに届けていきますので、よろしくお願ひします。

給食で大人気のカレーライスとお祝いゼリーをつけたお祝い献立です。給食のカレーライスは、チーズやりんごやトマトなど、家庭のカレーライスにはあまり入っていない材料が入っていて大きな釜でじっくり煮込んでいます。家庭で食べるカレーライスと一味違っていますので、よく味わって食べて下さい。海藻サラダも食べて下さいね。

## 小学校1年生の簡易給食

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。  
 4月9日から14日までは、給食に慣れてもらうための簡易給食になります。

9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
★ ご飯 ★ 春巻き ★ 豆乳パン 富小	★ ご飯 ★ 五目厚焼き卵 ★ 冷凍パン 富小・丘小・成東小 成小・明小	★ ミルクパン ★ フライドチキン ★ ヨーグルト 富小・丘小・あけ小 成東小・成小・明小	★ ポークカレーライス ★ 妻ご飯 ★ ポークカレー ★ お祝いゼリー 丘小・東向小 あけ小・日小・明小

## 今月のもくひょう

上手に準備をしましょう。

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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	623	650
たんぱく質(g)	24.5	21.1~32.5
脂質(g)	20.0	14.4~21.6
塩分(g)	3.0	2未満

## 給食の内容

- ◎ ごはん 週3または4回 <毎月 奇数週(月)(水)(金)・偶数週(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または2回 <毎月 奇数週(火)(木)・偶数週(火)>  
 宮城県産「なつこがね」30%配合のパンで、1食ずつ個包装になっています。  
 名取市にある学校給食パン協業組合で作られ、浅野製菓より各学校に配送されます。
- ◎ 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。主菜・副菜・汁物の組み合わせで、果物やデザートが付くときもあります。  
 野菜や果物は季節によって、富谷市や黒川郡で生産されているものも使用しています。

