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

早ね 早おき

2024:中学校
富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal / 脂質 g	蛋白質 g / 塩分 g	主に体の組織をつくる 1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	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	743 17.7	38.2 3.9	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	きゅうり もやし 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 洋梨ゼリー	ドレッシング 米油 ごま油	富中・東向中 成中
23	金	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	738 16.2	36.3 2.7	イワシ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	パプリカ 人参	レモン にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 大根 ごぼう 干ししいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 すいとん	米油	
26	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	743 14.7	36.3 2.8	豚肉 エビ 大豆	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ コーン グリンピース 干ししいたけ メンマ もやし 白菜 生姜 パイン	ご飯 麦 ワンタン	米油 ごま油	西成田
27	火	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 ほねにきをつけましょう	851 38.6	32.1 4.4	タラ ハム ベーコン 卵	牛乳	人参 パセリ	きゅうり ごぼう 玉ねぎ 白菜	パン 片栗粉 パン粉	米油 マヨネーズ ドレッシング	
28	水	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	832 20.4	27.9 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ	桃 パイン みかん 生姜 にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす	ご飯 砂糖 じゃがいも 杏仁豆腐	米油	
29	木	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	724 20.3	28.5 3.5	豚肉 ちくわ かつお節 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ		大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも あげ麩		
30	金	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	778 24.2	31.2 2.8	豚肉 鶏肉 エビ イカ	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ もやし キャベツ 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 マロニー 小麦粉	米油 ごま油	
9/2	月	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	771 23.9	35.6 2.9	鶏肉 豚肉 卵 ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	生姜 玉ねぎ グリンピース もやし ごぼう 干ししいたけ なす	ご飯 砂糖 じゃがいも 温麺 片栗粉 麩	米油 ごま油	東向中
3	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	888 35.2	29.4 4.4	ハム ウインナー 豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン 人参 パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根	パン スパゲッティ じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 オリーブオイル	富中・西成田
4	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	755 24.4	34.1 3.2	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 大根	ご飯 砂糖 ビーフン	米油 ラー油 ごま油 ごま	
5	木	とみや米のごはん ピンクサーモンのみそマヨ焼き 〈まごわやさしい献立〉 五目豆 おじゃがもち汁 ほねにきをつけましょう	739 19.8	32.7 2.5	マス みそ 鶏肉 大豆 絹厚揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 おじゃがもち	米油 マヨネーズ	二中・成中 東向中
6	金	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	751 22.9	28.0 3.0	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 なす	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油	二中
9	月	とみや米のごはん サバのトマトみそ煮 〈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!	749 24.0	30.2 2.8	サバ みそ ハム かつおぶし 豚肉	牛乳 昆布	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン ごぼう 舞茸 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油	日中
10	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	816 32.6	30.6 4.3	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム ごぼう 大根 キャベツ もやし	パン マカロニ	オリーブオイル 生クリーム	日中
11	水	とみや米のごはん さんまのかば焼き ほねにきをつけましょう 肉じゃが かきたまみそ汁	817 28.0	32.3 3.0	さんま 豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米油	富中
12	木	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 ほねにきをつけましょう	770 23.9	27.8 3.3	ホッケ ツナ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	れんこん きゅうり にんにく 白菜 もやし コーン ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ドレッシング ごま油	富中2.3年
13	金	とみや米のごはん 甘酢肉だんご(3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〉	800 18.2	28.7 2.4	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 片栗粉 白玉もち ゼリー	米油	富中3年
16	月	敬老の日									
17	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	843 37.2	35.4 3.8	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 枝豆	パン じゃがいも	ドレッシング バター 生クリーム	西成田
18	水	とみや米のごはん アジフライ(ﾊﾟｯｸﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 〈日本味めぐり…愛媛県〉 ブロッコリーのおかか和え いもたき みかんゼリー ほねにきをつけましょう	779 20.7	30.5 2.3	アジ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 さやいんげん	キャベツ 干ししいたけ	ご飯 里芋 砂糖 パン粉 みかんゼリー	米油	成中
19	木	とみや米のごはん 青じそ入りとりつくね 〈芋煮味くらべ〉 ひじきの炒り煮 宮城風芋煮 9/9・19の芋煮の味を比べてみましょう!	742 22.4	29.8 2.6	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 青じそ	ごぼう 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 パン粉	米油	
20	金	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	790 23.2	29.4 3.4	ツナ 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 じゃがいも	ドレッシング゛ 米油	
23	月	振替休日									
24	火	米粉パン 焼きそば アスパラとカリフラワーのサラダ 豆腐スープ	788 29.9	34.2 5.1	豚肉 ツナ ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ピーマン アスパラガス チンゲン菜	干ししいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ 生姜 カリフラワー コーン 舞茸	パン 焼きそば麺	米油 ドレッシング ごま油	
25	水	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	812 22.2	34.4 3.5	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	にんにく たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ コーン メンマ	ご飯 片栗粉 砂糖 春雨	米油 ごま油 ごま	
26	木	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	755 24.3	30.5 2.7	豚肉 みそ がんもどき 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	たけのこ れんこん 干ししいたけ 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま 米油	
27	金	キャロットピラフ フリカセ・デ・ポーヨ 〈世界味めぐり…キューバ〉 カラフルサラダ 白花豆のポタージュ 牛乳プリン	870 24.8	37.1 4.3	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 白花豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ ブロッコリー パプリカ	にんにく レモン 玉ねぎ カリフラワー マッシュルーム コーン	ご飯 じゃがいも 牛乳プリン	米油 ドレッシング バター 生クリーム	
30	月	地区新人大会・予備日									

※ 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)	786	830
たんぱく質(g)	32.0	26.9 ～ 41.5
脂 質(g)	24.4	18.4 ～ 27.6
塩 分(g)	3.3	2.5未満

今月の目標 **食事のマナーを身につけよう。**

《食育の日献立》…9/13日 テーマ…「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。

≪まごわやさしい献立 9/5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!
9/5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 9/18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 9/27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。