

# 7月予定献立表

2022: 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。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	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)	
1 (金)	ご飯 スコッチエッグ (クラス用ケチャップ) わかめのツナ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ ツナ とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	546	23.3	富小5年 成東小2年 明小2年
					16.0	2.5	
4 (月)	ご飯 さんまのオレンジ煮 野菜のうま煮 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ オレンジ	ごはん しょうぶつゆ じゃがいも さとう	593	23.3	あけ小5年
					17.6	2.8	
5 (火)	バターロールパン コロケ (クラス用ソース) コールスローサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご だいたい なまクリーム	キャベツ きゅうり コーン パセリ たまねぎ にんじん	パン じゃがいも パンこ ドレッシング バター	706	20.2	あけ小5年
					31.6	2.7	
6 (水)	中華飯 (ご飯 中華飯の具) 富谷市産ブルーベリー入りフルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん りんご ブルーベリー しょうが にんじん ほししいたけ もやし はくさい さやいんげん たけのこ	ごはん あんにんどうふ さとう しょうぶつゆ でんぶん ごまあぶら	605	24.3	利支3.4年
					15.8	2.0	
7 (木)	ご飯 鶏肉のねぎソースかけ 茎わかめともやしの炒め物 セタラーめん汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ くきわかめ なると	ねぎ にんじん もやし ほししいたけ オクラ	ごはん しょうぶつゆ さとう うーめん たなぼたゼリー	541	19.9	東向小・あけ小 成東小5年 成小5年 利支1.2年
					14.5	2.4	
8 (金)	ご飯 いわしのごまみそ煮 肉じゃが なすのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん なす ねぎ	ごはん しょうぶつゆ ごま じゃがいも さとう	585	28.0	丘小・利支 東向小 成東小5年 成小5年 明小4年
					16.3	2.2	
11 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草ののり和え さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく ささかまぼこ のり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも	555	25.0	成小5年
					15.8	2.4	
12 (火)	背割りソフトパン ミートサンド ポトフ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウィンナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト だいこん キャベツ いちご	パン しょうぶつゆ さとう じゃがいも	592	27.5	
					17.8	2.9	
13 (水)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ 冷凍パイン	ぎゅうにゅう わかめ かいそう ぶたにく チーズ	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 パイン	ごはん むぎ ごま しょうぶつゆ じゃがいも	615	19.9	東向小4の1 利支5.6年
					16.8	2.5	
14 (木)	ご飯 厚焼き卵のきのこあんかけ ひじきとれんこんの炒り煮 豆麩のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ひじき だいたい なると あぶらあげ みそ	ほししいたけ えのきたけ にんじん れんこん えだまめ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも ふ さとう しょうぶつゆ でんぶん	540	20.5	東向小3年
					14.2	2.7	
15 (金)	ご飯 ポークしょうまい (2個) チャプチェ チンゲン菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン コーン チンゲンサイ たまねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう はるさめ パンこ ごまあぶら でんぶん こむぎこ	583	23.4	利支
					17.5	2.1	
18 (月)	海の日						
19 (火)	ココアパン ハンバーグのデミグラスソースかけ カラフルサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パプリカ ブロッコリー カリフラワー パセリ にんじん ズッキーニ トマト	パン さとう じゃがいも ドレッシング マカロニ	641	27.0	
					25.0	2.7	
20 (水)	ご飯 そぼろ丼の具 もやしのナムル 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース もやし ほうれんそう ほししいたけ はくさい にんにく チンゲンサイ	ごはん さとう ラーゆ ごまあぶら はるさめ	557	25.0	丘小 東向小 成小 明小
					16.4	2.6	

※ 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。

## 今月のもくひょう 衛生的な食事をしましょう。

夏はジメジメして暑い日が続く、食中毒が起りやすい時期です。そこで、みなさんに気をつけてほしいことがあります。

- ◆ 食事の前には手をきれいに洗いましょう。
- ◆ はいぜん台やつくえをきれいにふきましょう。
- ◆ 給食当番の白衣はいつも清潔にしましょう。

身のまわりを清潔にして、食事をしましょう。

## 《食育の日こんだて》

### 6日…「富谷市産ブルーベリー」

今月の食育の日献立は「富谷市産のブルーベリー」が入ったフルーツ杏仁です。

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。

今年は、とれたてのブルーベリーをシロップで煮てから冷まし、フルーツと和えました。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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	589	650
たんぱく質(g)	23.7	21.1~32.5
脂質(g)	18.1	14.4~21.6
塩分(g)	2.5	2未満

## 《今月の地場産品(予定)》

- ・ 富谷市 … 米 トマト ブルーベリー
- ・ 宮城県 … わかめ 麦 なす きゅうり 豚肉 ズッキーニ

