

《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

5月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



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)	
9 (月)	ご飯 甘酢肉団子(2個) 荳わかめの五目炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ くきわかめ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま パンこ	554	22.0	
				17.9	2.9		
10 (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	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご なまクリーム ひよこめ	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン ドレッシング バター	567	24.4	
				27.5	3.0		
11 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソースかけ きんぴらごぼう ひきな汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ みそ さつまあげ あぶらあげ とりにく おから	しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ ごま ごまあぶら あじさいゼリー	563	20.0	
				15.3	2.2		
12 (木)	ご飯 豚肉のみそステーキ わかめのツナ和え かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ツナ とうふ たまご	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん でんぶん	558	26.7	
				18.0	2.6		
13 (金)	ピビンバ(麦ご飯 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 たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	583	23.6	
				20.2	2.9		
16 (月)	ご飯 鶏肉のねぎソースかけ 中華サラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん ほししいたけ メンマ もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが	ごはん マロニー さとう ごまあぶら しょくぶつゆ ワンタン	570	23.0	成小
				18.1	2.2		
17 (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	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	パセリ にんじん たまねぎ セロリー だいこん キャベツ ほうれんそう	パン じゃがいも バター	576	22.6	成小 利支
				24.1	3.6		
18 (水)	ご飯 ポークしゅうまい(2個) チンジャオロースー 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	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン コーン チンゲンサイ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら パンこ こむぎこ	579	24.3	
				18.0	2.1		
19 (木)	ご飯 みそそば <食育の日こんだて> もやしのごま酢和え 若竹汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ なると とうふ わかめ	しょうが グリンピース もやし きゅうり にんじん たけのこ いとみつば	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま	561	29.9	富小 日小
				15.9	2.4		
20 (金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	りんご みかん バイン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん ゼリー さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら	614	24.0	明小
				15.9	2.4		
23 (月)	ご飯 さばのみそ煮 かぼちゃの甘煮 白玉汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく なると	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう しらたまもち	609	24.4	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小 明小
				16.6	2.1		
24 (火)	米粉フォカッチャ ドライカレー ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ パセリ	パン しょくぶつゆ パンこ さとう こむぎこ	623	31.1	丘小 あけ小 成東小
				19.8	3.2		
25 (水)	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	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも かしわもち	630	27.8	
				14.5	2.3		
26 (木)	ご飯 スコッチエッグ(クラス用ケチャップ) ほうれん草のおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう たまご ちくわ かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとも パンこ	567	25.9	
				16.8	2.5		
27 (金)	ハヤシライス(ご飯 ハヤシチュー) かみかみサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ じゃがいも	593	22.7	
				17.8	2.5		
30 (月)	わかめご飯 五目厚焼き卵 たけのこのおかか煮 さつま汁	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ とうふ だいず みそ	にんじん たけのこ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ さんおんとう さつまいも	573	25.7	
				15.7	2.8		
31 (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	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく なまクリーム	コーン えだまめ たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン バター しょくぶつゆ	670	27.5	東向小2年
				28.6	2.7		

※ 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 あとかたづけをきちんとしましょう

- ◎食器を重ねるときは、汁が残っていないか確認しましょう。
 - ◎お盆の間に、ストローの袋などをはさまないように気を付けましょう。
 - ◎スプーンの向きはそろえてかたづけましょう。
 - ◎配膳台をきれいにかたづけましょう。
- いろいろと守らなければいけないことがありますが、みんなで協力してスムーズにあとかたづけができるようにしましょう。



※ 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。

食育の日こんだて…19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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	588	650
たんぱく質(g)	25.1	21.1~32.5
脂質(g)	18.8	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。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。



朝ごはんしっかり食べて
元気な毎日を!

