



# 4月予定献立表



日	曜	献立名	1群 たんぱく質を多く含む	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	主にエネルギーになる		給食なしの学校	
							5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む		
8	月	始業式								
9	火	入学式								
10	水	とみや米のごはん サバのみそ煮 肉じゃが かきたま汁	838 30.0	35.0 2.9	サバ みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 グリーンピース 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	東向中 日中
11	木	とみや米のわかめごはん 豆腐ハンバーグの照焼きソースがけ ほうれんそうのおひたし さつま汁	734 17.4	31.6 4.0	豆腐 笹かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ みそ おから	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 生姜 もやし 大根 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉	ごま油	東向中 日中1年
12	金	とみや米のごはん イカ天井の具 ごぼうとぶた肉のみそ炒め 県産まいたけのすまし汁	746 20.4	28.5 3.1	イカ 豚肉 みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごはん 砂糖 片栗粉 マロニー	米油	二中 東向中
15	月	とみや米のごはん 甘酢肉団子(3個) チョレギサラダ みそワタンスープ	751 20.1	27.4 3.0	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ もやし メンマ コーン ねぎ	ごはん ワンタン	米油	富中 西成田
16	火	背割りソフトパン ロングウイナー(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	757 30.6	31.5 4.4	ウイナー ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参 セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン じゃがいも	バター 米油	
17	水	ポークカレーライス(とみや米のごはん ポークカレー) 春色サラダ お祝いデザート <b>《食育の日献立》</b>	829 22.2	24.9 2.6	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ごはん 麦 じゃがいも お祝いゼリー	ドレッシング 米油	
18	木	とみや米のごはん タラ米粉フライ(クラス用ソース) 切干大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	748 19.1	26.8 3.5	タラ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	
19	金	とみや米のごはん メバル塩こうじ焼き ひじきと大豆の炒り煮 じゃがいもとだいこんのみそ汁 ヨーグルト <small>ほねにきをつけましょう</small>	784 20.1	36.4 2.7	メバル 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 さやいんげん 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	
22	月	とみや米のごはん 肉みそ ほうれんそうののり酢和え おじゃがもち汁	745 18.3	33.6 2.8	豚肉 みそ ツナ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 おじゃがもちボール	米油 ごま	
23	火	ミルクパン ハーブチキン カラフルサラダ コーンポタージュ	836 30.6	38.7 3.8	鶏肉 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー 人参 パプリカ パセリ	カリフラワー 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも ドレッシング バター 生クリーム	
24	水	とみや米のごはん 納豆 厚焼きたまごのきのこあんかけ すき焼き煮	781 21.0	36.5 2.8	卵 豚肉 豆腐 納豆	牛乳	人参 しいたけ たもぎたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 春菊	ごはん 砂糖 片栗粉	米油	東向中3年 日中3年 成中
25	木	とみや米のごはん ポークシューマイ(3個) チャプチェ ごまみそスープ	731 18.9	28.2 3.4	豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン にんにく たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ もやし メンマ コーン	ごはん 砂糖 春雨 小麦粉	米油 ごま油 ごま	東向中1.3年 日中3年 成中・西成田
26	金	中華飯(とみや米のごはん 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	750 17.3	30.4 2.4	豚肉 えび イカ うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん 桃 みかん りんご レモン 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	ごはん 杏仁豆腐 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	東向中3年 日中3年 成中
30	火	バターロールパン チキンナゲット(3個) 枝豆とコーンのソテー ミネストローネ	922 40.9	34.9 4.0	鶏肉 ウイナー ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	コーン 枝豆 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 米油 バター オリーブオイル	富中

※ 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、学校に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)	782	830
たんぱく質(g)	31.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.3	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

### 今月の目標



みんなで協力して、  
楽しい給食時間にしましょう。

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。



### 《食育の日献立》 17日…「入学・進級 おめでとう給食」

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新しい環境での学校生活に、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな、子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も「おいしく・楽しく・安全な」給食を、給食センターの職員一同、力を合わせて届けたいと思います。

4月の食育の日こんだては、富谷市の給食で一番人気のある「カレーライス」と、暖かな春の色合いを表現した「春色サラダ」、お祝いの気持ちを込めた「デザート」です。  
今年度も一年間、どうぞ、よろしくお願ひいたします。

### ●● 給食の内容 ●●

#### ◎ ごはん 週4回 <(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回 <(火)>

国産小麦粉100%使用のパンを供給しています。その内、県産小麦「夏黄金(なつこがね)」が40%、県産小麦「シラネコムギ」が約10%配合となっています。名取市にある学校給食パン協業組合で作られ、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食材も使用しています。



公益財団法人 宮城県学校給食会が制作したDVD「おいしいパンができるまで」が、You Tubeチャンネルで公開されています。給食のパンが作られる様子を、ぜひ動画でご覧ください。

