



《今月の地場産品(予定)》 ・富谷市産…米 アスパラガス
 ・宮城県産…牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ 麦 きゅうり
 いら なめこ パン(県産小麦50%使用)

5月予定献立表



2026: 小学校
 富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて は、スプーンがあると食べやすい日です。	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
		からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (金)	とみや米のごはん <食育の日こんだて> ハンバーグ炒め玉ねぎソース 五色サラダ 春キャベツのみそ汁 かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにつく あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ きゅうり もやし にんじん きくらげ しょうが キャベツ えのきたけ	ごはん しょうぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも かしわもち	680	28.8	
				19.1	2.6		
7 (木)	とみや米のごはん 笹かまのお茶揚げ 豚肉とごぼうのみそ炒め せんべい汁	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく みそ とりにつく	まっちゃん ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ かたくりこ しょうぶつゆ ごまあぶら さとう せんべい	603	24.5	
				19.1	2.0		
8 (金)	とみや米のごはん しらす入りたまご焼き 油麩じゃが 白菜のそぼろみそ汁	ぎゅうにゅう しらす たまご ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ じゃがいも あげふ さとう	567	24.0	
				17.2	2.5		
11 (月)	ハヤシライス (とみや米の麦ごはん ハヤシシチュー) 富谷産アスパラ入りグリーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	アスパラガス ブロッコリー キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ごはん むぎ ドレッシング しょうぶつゆ じゃがいも	607	23.8	
				18.9	2.1		
12 (火)	背割りコッペパン キーマカレー 森のペペロンチーノ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく レンズまめ だいず ベーコン ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ピーマン まいたけ しめじ キャベツ パプリカ はくさい パセリ	パン しょうぶつゆ オリーブオイル マカロニ じゃがいも	603	29.5	
				20.8	3.1		
13 (水)	とみや米のごはん あじ入りさんが ちはなちゃんサラダ 勝浦タンタンメン <日本味めぐり…千葉県>	ぎゅうにゅう あじ ツナ ぶたにく ヨーグルト	にんじん えだまめ しょうが にんにく たまねぎ もやし いら	ごはん しょうぶつゆ さとう マヨネーズ ごまあぶら ちゃんぽんめん ラーゆ	623	28.5	日小
				23.3	2.4		
14 (木)	とみや米のごはん ポークシューマイ(2個) ビーフソテー なめこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン たまご	たまねぎ にんじん キャベツ いら なめこ ほうれんそう	ごはん ごまあぶら ビーフン かたくりこ こむぎこ パンこ	571	24.9	
				18.3	2.0		
15 (金)	とみや米のごはん 照り焼きつくね(2個) カラフルピーマン炒め コロコロ野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく とうふ	たけのこ もやし パプリカ ピーマン にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	590	24.3	成小
				18.8	3.0		
18 (月)	とみや米のごはん いわしのオレンジ煮 もやしのごま酢和え わかめと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ きぬあつあげ みそ わかめ	もやし きゅうり えのきたけ ねぎ オレンジ	ごはん さとう ごま じゃがいも	545	22.8	あけ小・日小 成東小・成小
				16.1	2.3		
19 (火)	ミルクパン オムレットマトソース 花野菜サラダ ポテトポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ハム ひよこまめ	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん パセリ	パン オリーブオイル さとう ドレッシング バター じゃがいも なまクリーム	649	23.6	あけ小 成東小・成小
				26.1	3.0		
20 (水)	とみや米のごはん メンチカツ(クラス用ソース) キムチ炒め 塩ワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく なると	キムチ たまねぎ にんじん もやし いら はくさい メンマ ねぎ	ごはん しょうぶつゆ ごまあぶら さとう ワタん パンこ こむぎこ	633	23.7	
				22.1	2.6		
21 (木)	とみや米のごはん 鶏肉のレモンソースがけ ピリ辛おひたし みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにつく ツナ とうふ みそ	レモン ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん かたくりこ しょうぶつゆ さとう ごまあぶら じゃがいも	600	27.3	
				18.8	3.0		
22 (金)	とみや米のごはん 豚肉のごまみそ炒め 青のりポテト 白玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウインナー あおのり	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま じゃがいも しらたまもち	651	25.8	富小 東向小
				21.2	2.0		
25 (月)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) さくらんぼゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	もも みかん パイン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ いら	ごはん さくらんぼゼリー さとう しょうぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	619	26.7	富小・丘小 東向小・明小
				15.6	2.0		
26 (火)	ミートサンドパン(背割りソフトパン ミートソース) かぼちゃクリームパンネ 白いミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ とりにつく だいず	にんにく たまねぎ しめじ トマト ピーマン かぼちゃ セロリー だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー パセリ	パン しょうぶつゆ さとう なまクリーム マカロニ じゃがいも オリーブオイル	618	29.6	富小 丘小
				21.9	2.4		
27 (水)	とみや米のごはん さばの照り焼き ひじきの炒り煮 豚汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう さば とりにつく ひじき だいず みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん えだまめ しょうが だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん しょうぶつゆ さとう じゃがいも	633	28.0	
				25.4	2.1		
28 (木)	ビビンバ(とみや米のごはん 肉炒め ナムル) パイタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにつく とうふ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう はくさい	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま ラーゆ ごまあぶら マロニー	583	26.7	東向小2年 日小5年
				20.6	2.3		
29 (金)	とみや米のごはん かつおフライのみそソースがけ 大根サラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう かつお みそ ハム とうふ たまご	だいこん きゅうり コーン にんじん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま ドレッシング かたくりこ パンこ こむぎこ	597	23.2	日小5年
				20.1	2.2		

※ 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、学校日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。牛乳は毎日つきます。

今月のもくひょう



朝食をしっかり食べて登校しましょう。

新学期が始まって1か月、新しい環境に慣れてきた一方で、連休のあとは疲れが出やすい時期でもあります。休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、心身ともに健康に過ごしましょう！特に朝ごはらは、一日を元気に過ごすための大事な食事です。毎日朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



《日本味めぐり》 13日…千葉県



千葉県は、海に大きく突き出た半島にあり、ぐるりと海に囲まれています。そのため、古くから海で漁が営まれ、海の幸に恵まれてきました。その新鮮な魚を使った千葉の郷土料理が『さんが焼き』です。新鮮なアジやイワシを細かくたたいて焼いた料理です。13日は食べやすくソースをかけました。

『ちはなちゃんサラダ』は、千葉の特産品であるにんじんをふんだんに使ったサラダです。千葉市のキャラクター「ちはなちゃん」にちなんで名付けられました。千葉市の給食の人気メニューだそうですよ。

『勝浦タンタンメン』は、漁師さんや海女さんが冷たい海での仕事のあとに、冷えた体を温める料理として生まれました。しょうゆベースにピリッとラー油がきいているのが特徴です。

太平洋に面し、海の幸に恵まれているところは、私たちの住む宮城県と似ていますね。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	610	650
たんぱく質(g)	25.9	21.1~32.5
脂質(g)	20.2	14.4~21.6
塩分(g)	2.4	2未満

《食育の日こんだて》 1日…「こどもの日」献立

5月1日は、『こどもの日』の献立です。給食には、富谷市の子どもたちが、健康に大きく成長できますようにという思いを込めました。外にはきれいな鯉のぼりが泳ぐ風景も見られるようになりましたね。鯉のぼりの上でなびく5色の吹き流し。子どもたちを脅かす悪いものから守る魔除けであるといわれています。吹き流しを模して「五色サラダ」にしました。人生の中で直面する困難を鯉のように力強く突破していってくれることを願っています。「かしわもち」は、あんこが入ったおもちを柏の葉で包んだ和菓子です。柏は、新しい芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良いお菓子として、江戸時代から食べ続けられています。給食では、柏の葉はついていませんが、みなさんの将来の幸せを願う気持ちは同じです。