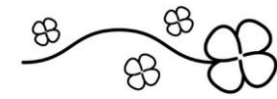


# 4月予定献立表



日	曜	献立名	Kcal		蛋白質		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校	
			総	脂質	たんぱく質	塩分	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			g	g	g	g	タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む		
10	月	始業式												
11	火	入学式												
12	水	中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	771	30.1	18.4	2.5	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	さやいんげん 人参	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	ご飯 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	米油 ごま油		東向中 日中
13	木	ご飯 いか天井の具 ほうれん草のおひたし 豚汁	749	27.5	21.0	3.1	いか 笹かまぼこ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	大根 もやし ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油		東向中 日中1年
14	金	わかめご飯 ピンクサーモンの塩麹焼き ごぼうと豚肉のみそ炒め 花なるとのすまし汁 お祝いゼリー ほねにきをつけましょう <進級入学お祝い給食>	777	36.0	20.4	4.3	ます 豚肉 みそ なると うずらの卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 系みつば	ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 マロニー いちごゼリー	米油		二中 日中1年
17	月	ご飯 白身魚のフライ(クラス用ソース) 荳わかめのオイスターソース炒め おじゃがもち汁 ほねにきをつけましょう	781	28.8	21.4	3.2	ホキ 豚肉 笹かまぼこ 油揚げ	牛乳 荳わかめ	人参	生姜 ごぼう たけのこ しめじ ねぎ 大根	ご飯 砂糖 おじゃがもち パン粉 小麦粉	米油		
18	火	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	856	30.3	36.0	3.5	ウインナー ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ	パン	ドレッシング バター 生クリーム		
19	水	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 春色サラダ	806	24.5	23.3	2.7	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	ご飯 大麦 じゃが芋	ドレッシング 米油		
20	木	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 かきたま汁	765	30.2	26.4	3.3	さば みそ さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ 切干大根	ご飯 砂糖 でん粉	米油		
21	金	ご飯 えびしゅうまい(3個) チャプチェ ごまもやし汁	726	25.2	18.9	2.9	豚肉 みそ えび たら	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 ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 小麦粉 パン粉	米油 ごま油 ごま		
24	月	ご飯 あじフライ(クラス用ソース) わかめと笹かまの和え物 油麩入りすいとん汁 ほねにきをつけましょう <食育の日献立>	768	30.2	18.0	3.0	あじ 笹かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	きゅうり コーン 大根 ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 油麩 すいとん パン粉 小麦粉	米油		富中 日中3年 西成田
25	火	ココアパン 鶏肉のレモンソースがけ 枝豆とコーンのソテー ジュリアンスープ	855	38.9	31.9	4.8	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	人参 パセリ	レモン コーン 枝豆 セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン でん粉 砂糖	米油 バター		東向中3年 日中3年
26	水	ご飯 スタミナ肉炒め もやしのナムル 中華たまごスープ	736	33.0	21.1	3.7	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油 ラー油		富中・東向中 日中3年 成中3年
27	木	ご飯 のり巻きたまご焼き たけのこがんとどきの煮しめ なめこ汁	673	25.7	18.2	2.7	卵 がんとどき 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 干しいたけ 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖	米油		東向中3年 成中3年
28	金	ご飯 花形豆腐ハンバーグの照り焼きソース 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	780	30.2	21.4	3.3	豆腐 おから 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油		二中・成中 日中1年 特支

※ 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)	773	830
たんぱく質(g)	30.0	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	22.8	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も安全・安心でおいしい給食をみなさんに届けていきます。よろしくお願ひします。

### 給食の内容

#### ◎ ごはん 週4回 <(月)(水)(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ものも使用しています。



### 《食育の日献立》 24日…「油麩」

油麩とは、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材です。小麦粉のたんぱく質成分「グルテン」を植物油で揚げて作った全国でも珍しい「揚げ麩」です。今は年中商品となっていますが、昔は夏の食材とされていました。夏の暑い時期の肉の代わりに貴重な栄養源でした。

油麩は、フランスパンのような形をしています。それを輪切りにし、みそ汁や、煮物、有名な油麩丼に使用します。他の食材のうま味を吸い込み、味に深みが増し、料理を一層引き立てます。給食ではすいとん汁に油麩を入れました。味がしみ込んで、とてもおいしいですよ。