

《今月の地場産品(予定)》 ・富谷市産…米 アスパラガス トマト
・宮城県産…牛乳 わかめ 卵 豚肉 麦 パプリカ 舞茸 きゅうり にら
ねぎ 糸みつば パン(県産小麦50%使用)

5月 予定献立表

が つ よ て い こ ん だ て ひ ゃ う



2025: 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
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (木)	とみや米のごはん 三色そばろ 小松菜の煮びたし すいとん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しめじ もやし こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら すいとん	601	29.4	
					18.1	2.4	
2 (金)	とみや米のごはん かつおのみそソースがけ ほうれんそうののり和え 湯葉とたけのこのすまし汁 柏もち ＜食育の日こんだて＞	ぎゅうにゅう かつお みそ のり ゆば なんと わかめ	にんにく ほうれんそう もやし キャベツ しめじ たけのこ いとみつば たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら さとう ごま かしわもち パンこ	665	22.3	
					16.6	2.9	
7 (水)	チキンカレーライス (とみや米の麦ごはん チキンカレー) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひよこまめ ヨーグルト	もも みかん バイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも なまクリーム	672	25.2	
					18.2	2.1	
8 (木)	とみや米のごはん デミカツ丼 ＜日本味めぐり…岡山県＞ キャベツのサラダ ばち汁風うーめん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ あぶらあげ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ドレッシング うーめん パンこ	617	23.0	
					22.9	2.4	
9 (金)	えびクリームライス (キャロットライス えびクリームライスの具) 富谷産アスパラガスのサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく えび だっしふんにゅう	にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ パプリカ グリンピース	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも なまクリーム	587	22.6	
					16.1	2.9	
12 (月)	とみや米のごはん ウィンナー入りたまご巻き 豚肉とさつまいものオイスター炒め 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん だいこん こまつな	ごはん ごまあぶら さつまいも さとう	633	24.5	
					23.4	1.9	
13 (火)	ミルクパン キャベツメンチカツ (クラス用ソース) 三色ソテー ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナー ベーコン	コーン えだまめ たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー パセリ キャベツ	パン しょくぶつゆ バター じゃがいも パンこ	673	25.8	日小
					29.6	2.8	
14 (水)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) もやしとわかめの中華和え	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく だいず みそ とうふ	きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ にら	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	582	31.9	
					17.3	2.8	
15 (木)	とみや米のごはん あじのスタミナ揚げ  カラフルビーフン炒め かきたま汁 ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ たまご	にんにく にんじん キャベツ パプリカ こまつな ほししいたけ ほうれんそう	ごはん かたくりこ しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら	604	26.1	
					20.2	2.2	
16 (金)	とみや米のごはん まぐろとさつまいもの揚げ煮 もやしの中華和え みそワントンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく みそ	もやし きゅうり にんにく にんじん にら たまねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ごはん さつまいも しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ワンタン かたくりこ	644	23.7	成小
					17.6	2.6	
19 (月)	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあんかけ 大豆の磯煮 沢煮焼 	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さつまあげ ひじき だいず とりにく	にんじん えだまめ ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ マロニー	602	23.8	あけ小・日小 成東小 成小・明小
					19.9	2.9	
20 (火)	米粉フォカッチャ カラフルお豆のキーマカレー スイートポテトサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず いんげんまめ ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ビーマン きゅうり コーン セロリー だいこん キャベツ パセリ	パン しょくぶつゆ さつまいも マヨネーズ さとう こめこ	598	29.3	東向小4年 あけ小・成小 成東小
					24.5	3.6	
21 (水)	とみや米のごはん ピンクサーモンのレモン焼き 油ふ入り肉じゃが 荳わかめスープ  ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう ます ぶたにく ベーコン とうふ くきわかめ たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ はくさい レモン	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも さとう あぶらふ かたくりこ ごまあぶら	601	29.5	東向小2年
					19.8	2.8	
22 (木)	とみや米のごはん さばの塩こうじ漬け焼き  ほうれんそうのピリ辛和え みそけんちん汁 ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう さば ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう ごまあぶら さといも	635	34.9	
					26.4	3.0	
23 (金)	豚丼 (とみや米のごはん 豚丼の具) トックスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ ごぼう グリンピース にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう トック ごまあぶら	634	25.3	富小
					18.7	2.0	
26 (月)	とみや米のごはん まぐろカツ (クラス用ソース) ブロッコリーサラダ 塩ワントンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ツナ ぶたにく なんと	ブロッコリー きゅうり にんじん はくさい メンマ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ドレッシング ワンタン パンこ	579	22.7	富小 丘小
					18.6	2.4	
27 (火)	バターロールパン ハムチーズピカタ スパゲティナポリタン コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ウィンナー ベーコン たまご	たまねぎ トマト マッシュルーム ビーマン にんじん だいこん パセリ	パン バター スパゲティ しょくぶつゆ じゃがいも	586	24.3	富小 丘小
					22.6	3.1	
28 (水)	とみや米のごはん いわしの梅煮 れんこんとごぼうのサラダ 山菜うどん汁	ぎゅうにゅう いわし ハム とりにく あぶらあげ なんと	れんこん ごぼう きゅうり にんじん ねぎ わらび ぜんまい ほそだけ えのきたけ うめ	ごはん マヨネーズ ドレッシング うどん	621	26.6	
					19.4	2.7	
29 (木)	とみや米のごはん ヤンニョムチキン 切り干し大根のバリバリサラダ 中華風たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム たまご	にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ コーン メンマ ほうれんそう	ごはん かたくりこ しょくぶつゆ ごまあぶら さとう ごま ドレッシング	626	26.1	丘小6年
					21.0	2.2	
30 (金)	とみや米のごはん 肉みそ 五目豆 白玉だんご汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こんぶ だいず きぬあつあげ あぶらあげ	たまねぎ グリンピース ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん まいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ しらたまもち	606	28.8	明小5年
					15.9	1.9	

※ 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

朝食をしっかりと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！特に朝ごはんは、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: 岡山県 8 日》

デミカツ丼は、とんかつにデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶりです。本当のデミカツ丼は、ごはんに千切りキャベツととんかつ、デミグラスソースがかかっています。給食では、キャベツはフレンチドレッシングがかったサラダとして提供します。お好みでセルフどんぶりにして食べてくださいね。

ばち汁は、岡山特産手延べそうめんの“切れ端”が入った汁ものです。岡山県では、江戸時代から手延べ麺づくりが盛んで、切れ端の部分を“ばち”と呼びます。給食では、“ばち”は手に入りませんでしたので、宮城県特産のうーめん で代用しました。汁の食材はばち汁を参考にしましたので、ばち汁の雰囲気を感じながら食べてもらえたらと思います。

平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	618	650
たんぱく質 (g)	26.3	21.1～32.5
脂 質 (g)	20.3	14.4～21.6
塩 分 (g)	2.6	2未満

《食育の日こんだて》 2 日…「こどもの日」

2日の給食は、富谷市のみなさんが、健康に大きく成長できますようにという願いがこもっています。

「たけのこ」は、空に向かって真っすぐに伸びていく様子と、ぐんぐん伸びる成長の早さ、病気に強いという特徴から、「健康に大きく成長できますように」との願いを込めて食べられます。

「柏もち」は、あんこが入ったおもちを柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないことから、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。