



日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (骨や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		ひとあし早く こどもの日 献立	利府町産米の だけのごはん	てりやきとりつくね こまつなごまあえ あぶらふりみそけんちんじる こいのぼりポーロ	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ひじき ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ こまつな もやし	ごはん ジャがいも パンこ あぶらふり ごまあぶら ごま でんぶん さとう たまごポーロ	653	26.1
4	月	みどりの白								
5	火	こどもの白								
6	水	振替休日								
7	木			せわり コッペパン	やさいたつぷりやきそば にくしゅうまい(2こ) とぶっこやさいいため	ぶたにく とりにく だいす	にんじん たまねぎ しいたけ いら キャベツ もやし ビーマン たけのこ にんにく しょうが りんご	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	586	28.5
8	金			利府町産米 ごはん	ポークハヤシシチュー フレンチサラダ いちごゼリー	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり レモン いちご	ごはん ジャがいも あぶら ドレッシング さとう ハヤシルウ	620	22.0
11	月		はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	いわしのしょうがに こぼろのしくれに おじゃもちじる	とりにく いわし ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう きやいんげん しょうが	ごはん ジャがいも さとう でんぶん あぶら	567	26.0
12	火		アセロラの日	ミルクパン	ミートソーススパゲティ レモンパジルナゲット(2こ) フルーツのアセロラゼリーあえ	ぶたにく だいす とりにく	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン にんにく トマト パイン みかん りんご アセロラ	パン スパゲティ あぶら さとう こめこ でんぶん	622	26.7
13	水			利府町産米 ごはん	しおこうじチキンカツ ごもくひじき しゅんやさいのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ とりにく だいす ひじき	にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ れんこん えだまめ	ごはん ジャがいも パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	621	25.5
14	木		マーメイドの日	コッペパン	マーメイドチキン シーフードマリネ しろはなまめのポタージュ	とりにく チーズ だいす しろういんげんまめ えび いか	たまねぎ パセリ みかん オレンジ きゅうり	パン ジャがいも でんぶん ホワイトルウ パター さとう あぶら こむぎこ ドレッシング	669	34.7
15	金			利府町産米 ごはん	あますずんかかけにだんご(2こ) パンパンジーサラダ とうふチゲなべ	ぶたにく とうふ みそ とりにく だいす	はくさい たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう パンこ でんぶん あぶら ドレッシング	554	25.8
18	月		運動会 応援メニュー	利府町産米 ごはん	ガルパンソーカレー かつ!のりサラダ てつぶんヨーグルト	とりにく ひよこまめ しらす かつおぶし のり ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり もやし	ごはん ジャがいも あぶら カレールウ ドレッシング	638	26.4
19	火		食育の日	げんえん ソフトパン	さんさいうどん ちくわのいそべあげ アスパラカスのサラダ	とりにく あぶらあげ ちくわ あおさ	にんじん ねぎ わらび みすな なめこ えのきたけ やまうど たけのこ コーン しいたけ きゅうり アスパラガス ブロッコリー	パン うどん でんぶん こむぎこ あぶら ドレッシング	587	27.6
20	水		みやぎ水産の日	利府町産米 ごはん	かつおカツ さんりくさん すきこんぶのそぼろに りふわかめのわかだけじる	わかめ とうふ なたと かつお とりにく すきこんぶ	たけのこ ほうれんそう たまねぎ しょうが にんじん えだまめ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	551	24.1
21	木			よこわり まるパン	ハンバーグきのこソース ブロッコリーと豆のサラダ ジュリエヌスープ	ベーコン とりにく ぶたにく だいす ツナ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ えのきたけ パセリ マッシュルーム しめじ ブロッコリー コーン えだまめ	パン でんぶん さとう あぶら ジャがいも パター ドレッシング	578	24.3
22	金			利府町産米 ごはん	ぶたみそそぼろ りふわかめとささかまのあえもの しろいしうーめんじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ わかめ ささかまぼこ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが グリーンピース きゅうり	ごはん うーめん まめふ ごま あぶら さとう でんぶん ドレッシング	569	28.7
25	月	振替休業日								
26	火	給食なし								
27	水			利府町産米 ごはん	あじフライ きぬあげのみそいため りふわかめのみそじる	わかめ とうふ みそ あじ ぶたにく なまあげ	ねぎ にんじん たけのこ ビーマン にんにく	ごはん ジャがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	621	26.3
28	木			せわり コッペパン	とりにくとマカロニのクリームに ロングウィンナー チリドックピーズ	とりにく チーズ だいす ウィンナー いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ セロリー にんにく トマト	パン マカロニ ジャがいも ホワイトルウ パター あぶら	716	34.0
29	金			利府町産米 ごはん	ぶたキムチどんのぐ にくだんこのちゅうかスープ オレンジ	とりにく だいす みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ しょうが はくさい にんにく オレンジ	ごはん パンこ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら	544	23.8
月平均栄養価				エネルギー : 606Kcal たんぱく質 : 26.9g ししつ : 20.0g えんぶん : 2.3g						

- 都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
- 食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※ **アレルギー表示ではありません。**
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

利府町学校給食予定献立表

**5月** 今月の給食目標...「朝食を食べよう」  
5月に入り、学校生活にも徐々に慣れてくる頃ですが、同時に疲れが出てくる時期でもあります。体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

家族で食べよう

朝ごはん

**11日(月)** はしを上手に使う日  
今月のテーマは、「はしの持ち方を見直そう」です。給食を食べながら、自分のはしの持ち方を確認し、正しい使い方を練習しましょう。

**19日(火)** 食育の日メニュー「春の味覚を味わおう献立」  
春に旬をむかえる食べ物をたくさん使った献立です。旬の食べ物は、おいしく栄養もたくさん含まれています。よく味わって食べましょう。

今月の地場産品  
米・生わかめ・きゅうり・梨(焼肉のたれ)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

