



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 (熱や力になる)	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 たけのこごはん	照り焼きとりつくね 小松菜のごま和え 油麩入りみそけんちん汁 こいのぼりポーロ	油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ひじき ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ 大根 玉ねぎ 小松菜 もやし	ごはん ジャがいも パン粉 油麩 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん たまごポーロ	835	31.2	
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	給食なし									
8	金			利府町産米 ごはん	ポークハヤシチュー フレンチサラダ いちごゼリー	ふた肉 ハム	玉ねぎ 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 油 ドレッシング 砂糖 ハヤシルウ	823	27.6	
11	月		はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	いわしのしょうが煮 ごぼうのしぐれ煮 おじゃかもち汁	とり肉 いわし ふた肉	大根 にんじん ごぼう しいたけ ほうれん草 しょうが さやいんげん	ごはん ジャがいも 砂糖 でんぷん 油	743	31.0	
12	火		アセロラの日	ミルクパン	ミートソーススパゲティ レモンパシルナゲット(3個) フルーツのアセロラゼリー和え	ふた肉 大豆 とり肉	グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン 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 油 砂糖 米粉 でんぷん	822	34.3	
13	水		体育祭 応援メニュー	利府町産米 ごはん	塩こうじチキンカツ 五目ひじき 旬野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ とり肉 大豆 ひじき	にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ れんこん 枝豆	ごはん ジャがいも パン粉 小麦粉 油 でんぷん 砂糖	849	33.6	
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 白花豆のポタージュ	とり肉 チーズ 大豆 しろういんげん豆 えび いか	玉ねぎ パセリ みかん オレンジ きゅうり	パン ジャがいも でんぷん ホワイトルウ バター 砂糖 油 小麦粉 ドレッシング	853	43.6	
15	金	利府中		利府町産米 ごはん	甘酢あんかけ肉団子(3個) パンパンシーサラダ 豆腐チゲ鍋	ふた肉 豆腐 みそ とり肉 大豆	白菜 玉ねぎ 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 ごま油 砂糖 油 パン粉 でんぷん ドレッシング	757	33.0	
18	月	振替休業日									
19	火	利府中	食育の日	減塩 ソフトパン	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ アスパラガスのサラダ	とり肉 油揚げ ちくわ あおき	にんじん ねぎ わらび みずな なめこ えのきたけ 山うど たけのこ コーン しいたけ アスパラガス ブロッコリー	パン うどん でんぷん 小麦粉 油 ドレッシング	791	35.5	
20	水	利府中	みやぎ水産の日	利府町産米 ごはん	かつおカツ 三陸産すき昆布のそぼろ煮 利府わかめの若汁	わかめ 豆腐 なたと かつお とり肉 すき昆布	たけのこ ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんじん 枝豆	ごはん パン粉 小麦粉 油 でんぷん 砂糖	758	30.7	
21	木			横割り 丸パン	ハンバーグきのこソース ブロッコリーと豆のサラダ ジュリエンスープ スライスチーズ	ベーコン とり肉 ツナ ふた肉 大豆 チーズ	にんじん 玉ねぎ 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 枝豆	パン でんぷん 砂糖 油 ジャがいも バター ドレッシング	790	33.6	
22	金			利府町産米 ごはん	豚みそそぼろ 利府わかめと笹かまの和え物 白石らーめん汁	とり肉 油揚げ ふた肉 みそ 笹かまぼこ わかめ	にんじん 小松菜 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 豆麩 ごま油 砂糖 でんぷん ドレッシング	767	36.1	
25	月			利府町産米 ごはん	タコライス(ミートソース) タコライス(サラダ) もずくとワンタンのスープ	もずく 豆腐 ベーコン ふた肉 大豆 チーズ	チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん 小麦粉 ごま ごま油 油 ドレッシング	855	34.7	
26	火			背割り コッペパン	野菜たっぷり焼きそば 肉しゅうまい(3個) ブロッコリーのおかか和え	ふた肉 とり肉 大豆 かつお節	にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ ピーマン ブロッコリー	パン 中華麺 油 でんぷん 砂糖 小麦粉	721	34.1	
27	水			利府町産米 ごはん	あじフライ 絹揚げのみそ炒め 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ あじ ふた肉 生揚げ	ねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく	ごはん ジャがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	804	31.6	
28	木			背割り コッペパン	とり肉とマカロニのクリーム煮 ロングウインナー チリドックビーンズ	とり肉 チーズ 大豆 ウインナー いんげん豆 ひよこ豆 ふた肉	玉ねぎ 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 バター 油	919	43.1	
29	金		中総体 応援メニュー	利府町産米 ごはん	豚キムチ丼の具 肉団子の中華スープ オレンジ	とり肉 大豆 みそ ふた肉	玉ねぎ にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ しょうが 白菜 にんにく オレンジ	ごはん パン粉 砂糖 油 でんぷん 春雨 ごま油	734	29.7	
月平均栄養価				エネルギー : 801Kcal たんぱく質 : 34.0g 脂質 : 24.7g 塩分 : 3.0g							

- 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。

1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(猪肉のたれ)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

家族で食べよう

朝ごはん