



5月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

☎:349-0588

日	曜	給食 の学年・ クラス	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			えいようか		
				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	月		こどもの日 献立	利府産米の たけのこ ごはん	お魚フライ アスパラガスのサラダ かきたま汁 こどもの日デザート	魚肉すり身 油揚げ 鶏肉 たまご とうふ 牛乳 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう ★きゅうり ほうれんそう アスパラガス カリフラワー しいたけ とうもろこし りんご レモン	★ごはん でんぶん パンこ だいたずあぶら ごま ドレッシング ゼリー	870	30.9	
2	火		給食のない日								
3	水		憲法記念日								
4	木		みどりの日								
5	金		こどもの日								
<p>毎月19日は 食育の日 週に一度は家族みんな食卓を囲みましょう</p>											
8	月			利府産米の ごはん	ジャージャー豆腐 パンバンジーサラダ ヨーグルト	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ なら ねぎ ★きゅうり もやし キャベツ	★ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま ドレッシング	849	33.8	
9	火			チーズパン	山菜うどん みそポテト フルーツのマスカットゼリー和え	チーズ 鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ	にんじん やまうと わらび なめこ みずな えのきたけ たけのこ ねぎ ラフランス もも みかん レモン ぶどう	パン うどん じゃがいも でんぶん だいたずあぶら さとう ゼリー	927	32.0	
10	水			利府産米の ごはん	あじのごまたつぱり焼き 切干大根の五目煮 油麩入り豚汁	あじ さつま揚げ 豚肉 牛乳 とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん ねぎ	★ごはん ごま こめあぶら さとう じゃがいも あぶらふ	800	34.0	
11	木			ココアパン	アンサンブルエッグ 春キャベツとペンのガーリックソテー かぶ入りトマトスープ	たまご ベーコン ウインナー チーズ 牛乳 いんげん豆	キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん トマト かぶ	パン ココア じゃがいも ペネ オリーブオイル さとう	779	28.6	
12	金			利府産米の ごはん	ハヤシチュー コールスローサラダ アセロラゼリー	豚肉 ハム 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ★きゅうり とうもろこし レモン アセロラ	★ごはん じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ さとう ドレッシング ゼリー	863	26.0	
15	月			利府産米の ごはん	米粉入り春巻き チャプチェ みそワタンスープ	豚肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン もやし とうもろこし こまつな きくらげ	★ごはん はるさめ さとう こむぎこ こめこ だいたずあぶら ごまあぶら ワタンスープ	900	23.6	
16	火			食パン (りんご ジャム)	鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト ABCスープ	鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳	りんご たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ	パン ジャム オリーブオイル じゃがいも こめあぶら マカロニ	746	35.0	
17	水		みやぎ 水産の日 食育の日 献立	利府産米の ごはん	かつおタレカツ たけのこがんとのお煮しめ 利府わかめと新じゃがのみそ汁	かつお うずらのたまご がんと 油揚げ 牛乳 ★わかめ みそ	たけのこ にんじん こんにゃく きぬさや たまねぎ	★ごはん パンこ こむぎこ だいたずあぶら さとう じゃがいも	878	33.6	
18	木		スタミナを つけて頑張ろう！	ソフトパン	ハンバーグのデミソース オニオンツナサラダ 白花豆のポタージュ	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳 白花豆 チーズ	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし にんじん	パン さとう なまクリーム ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ	847	32.8	
19	金		中学校 体育祭 応援献立	利府産米の ごはん	豚キムチスタミナ丼の具 利府わかめのチョレギ風サラダ 春雨五目スープ	豚肉 みそ 昆布 ★わかめ のり 牛乳 ハム うずらのたまご なた	たまねぎ なら はくさい だいこん にんじん ねぎ きくらげ キャベツ ★きゅうり もやし こまつな	★ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング ごま はるさめ	801	32.4	
22	月		振替休業日								
23	火		給食のない日								
24	水		はしを 上手に 使う日	利府産米の ごはん	さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ポテト館の手作りとってなげ	さば 豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース はくさい ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	★ごはん じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶらふ	802	31.5	
25	木		ガルバンゾ(ひよ こ豆)を食べた らぼろぞ！	ミルクパン	野菜コロッケ 鶏肉と豆のトマト煮 塩麩入り野菜スープ	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	とうもろこし グリンピース たまねぎ えだまめ トマト にんじん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ だいたずあぶら オリーブオイル さとう でんぶん こむぎこ	851	35.6	
26	金		小学校 運動会 応援献立	利府産米の ごはん	ガルバンゾチキンカレー かつのりサラダ スライスパン	鶏肉 ひよこ豆 ツナ 牛乳 かつお節 のり	にんじん たまねぎ トマト りんご だいこん ★きゅうり パイナップル	★ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ ドレッシング	847	27.6	
29	月			利府産米の ごはん	甘酢肉だんご(3個) ラーメンサラダ キムチスープ 角チーズ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ 昆布 牛乳 チーズ	たまねぎ ★きゅうり もやし とうもろこし たけのこ えのきたけ にんじん はくさい だいこん ねぎ	★ごはん パンこ 中華麺 ごま油 ドレッシング ごま こめあぶら さとう	799	30.7	
30	火			バターロール パン	鶏肉の照り焼きソース コロコロソテー 春キャベツのコンソメスープ	鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳	えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	パン さとう でんぶん バター	847	36.0	
31	水			利府産米の ごはん	中華飯の具 ほたて風味フライ(2個) オレンジ	豚肉 うずらのたまご 牛乳 ほたて 魚肉すり身	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな しいたけ たけのこ オレンジ	★ごはん こめあぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンこ だいたずあぶら	793	28.7	
月平均栄養価				エネルギー: 829kcal		たんぱく質: 31.3g		脂質: 30.7g		塩分: 3.3g	

★「はし」は毎日わすれずに持ってきましょう★

5月の給食目標「朝食を食べよう」

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「はしの持ち方を見直そう」です。

食育の日献立

毎月19日は食育の日。にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は、17日の「春の味覚を味わおう献立」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

普段の食事でも不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

保護者の皆さまへ

今年度より、食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要で)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。