令和5年度

《家庭配布用》

8・9月分予定献立表

〇みんなのお昼ポテト館〇

（中学校）　TEL:349－0588

日	曜	給食なしの学年・学級	お知らせ	献立名 主食	献立名 おかず	使用するおもな食材 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）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たん白質 g
8/28	月	始業式		利府町産米のごはん	とふっ子チーズタッカルビ 宮城野菜のナムル 利府わかめたっぷりスープ	鶏肉　みそ　チーズ ★わかめ　とうふ 牛乳　なると	★利府なし　キャベツ　★玉ねぎ 小松菜　もやし　パプリカ えのきたけ　ねぎ	★ごはん　さつまいも ごま油　砂糖　ごま ドレッシング	796	35.8
29	火			ソフトパン	チキンナゲット（２個） グリーンサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳	きゅうり　キャベツ　ブロッコリー とうもろこし　玉ねぎ かぼちゃ	パン　大豆油　小麦粉 ドレッシング　じゃがいも バター　シチュールウ　生クリーム	802	27.6
30	水			利府町産米のごはん	あじのスタミナ焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ野菜スープ	あじ　鶏肉 ひじき　大豆　油揚げ 牛乳　豚肉　みそ	にんじん　こんにゃく たけのこ　はくさい　もやし とうもろこし　ねぎ	★ごはん　米油 砂糖　ごま油	772	35.4
31	木		８３１（やさい）の日	バターロールパン	たこカツ ペンネのガーリックソテー 夏野菜のミネストローネ	たこ　魚肉すり身 ツナ　ベーコン 牛乳	玉ねぎ　マッシュルーム　生姜 パプリカ　にんじん　キャベツ ズッキーニ　なす　トマト　枝豆	パン　大豆油　パン粉　小麦粉 ペンネ　オリーブオイル 大麦　砂糖	800	30.2
9/1	金		防災の日	利府町産米のごはん（のりふりかけ）	だし巻きたまご じゃがいもの肉みそ和え まいたけのすまし汁	たまご　豚肉 みそ　かつお節 牛乳　とうふ　なると　のり	枝豆 まいたけ みつば	★ごはん　じゃがいも 米油　砂糖 でん粉　春雨	767	28.8
4	月			利府町産米のごはん	もうかのオイスターあんかけ 春雨サラダ 鶏だんごの中華スープ	さめ 鶏肉 牛乳　とうふ	にんじん　ねぎ もやし　きゅうり　玉ねぎ はくさい　えのきたけ	★ごはん　でん粉　パン粉 大豆油　ごま油 砂糖　春雨　ごま	818	34.3
5	火			横割り丸パン	ハンバーグのみそデミソース キャベツとツナのサラダ 枝豆のポタージュ	豚肉　鶏肉 みそ　ツナ 牛乳　ベーコン　チーズ	玉ねぎ　キャベツ とうもろこし　きゅうり 枝豆	パン　砂糖 ドレッシング　じゃがいも バター　シチュールウ　生クリーム	832	36.8
6	水	給食なし		毎月19日は食育の日　週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう						
7	木	ラグビーワールドカップ開催国献立（フランス）		ミルクパン	鶏肉のプロヴァンス風 リヨネーズポテト ポトフ	鶏肉 ベーコン　チーズ 牛乳　豚肉　ウインナー	玉ねぎ　トマト とうもろこし　かぼちゃ だいこん　にんじん　キャベツ	パン　オリーブオイル 砂糖　じゃがいも　バター	801	40.0
8	金			利府町産米のごはん	肉しゅうまい（３個） 豆腐と野菜の五目中華煮 りんごゼリー	豚肉　鶏肉 とうふ 牛乳	玉ねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ　もやし にら　りんご	★ごはん　小麦粉 米油　でん粉 ごま油　ゼリー	838	34.5
11	月			利府町産米のごはん	ポテト館の手作り唐揚げ さといものそぼろ煮 ひきなのみそ汁	鶏肉 豚肉　凍りどうふ 牛乳　油揚げ　みそ	にんじん　玉ねぎ こんにゃく　グリンピース だいこん　ごぼう　ねぎ	★ごはん　でん粉　米粉 大豆油　さといも 米油　砂糖	866	37.0
12	火			チーズパン	五目うどん あまずにくだんご（３個） 塩昆布和え	チーズ　鶏肉 なると　うずらのたまご 牛乳　ツナ　昆布	にんじん　しいたけ　たけのこ ねぎ　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　もやし	パン　　パン粉 うどん ごま油	785	38.2
13	水		はしを上手に使う日	利府町産米のごはん	さんまの蒲焼き風 豆のごまみそ煮 けんちん汁　敬老の日献立	さんま　鶏肉 大豆　昆布　とうふ 牛乳　みそ　油揚げ	ごぼう　にんじん　枝豆 だいこん　しいたけ　れんこん こんにゃく　ねぎ	★ごはん　大豆油 砂糖　でん粉　米油 ごま　さといも　ごま油	887	32.9
14	木			豆乳食パン（ももジャム）	パンプキンアンサンブルエッグ ツナと野菜のごまドレサラダ ＡＢＣスープ	豆乳　たまご ツナ　ベーコン 牛乳	もも　かぼちゃ れんこん　にんじん　きゅうり 玉ねぎ　キャベツ	パン　ジャム　砂糖 ごま　ドレッシング マカロニ　でん粉	758	26.3
15	金	新人大会応援献立		利府町産米のごはん	鉄分アップキーマカレー 利府わかめときゅうりのサラダ ほうれん草と豆腐のスープ 角チーズ	豚肉　豚レバー 大豆　ひよこ豆 ★わかめ　ちくわ　ツナ 牛乳　鶏肉　とうふ　なると　チーズ	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし トマト　プルーン　きゅうり きくらげ　ほうれん草	★ごはん　米油 小麦粉　カレールウ ドレッシング	872	38.8
18	月	敬老の日								
19	火	振替休業日		9/1 防災の日　食の備えは万全ですか？						
20	水	給食なし								
21	木	給食なし								
22	金	振替休業日								
25	月	みやぎ水産の日	食育の日献立	利府町産米のごはん	かつおのオーロラソース和え すき昆布の炒り煮 旬野菜のみそ汁	かつお　みそ 昆布 牛乳　さつま揚げ	にんじん　もやし　こんにゃく 玉ねぎ　なす	★ごはん　でん粉　大豆油 砂糖　米油 じゃがいも　まめ麩	832	33.0
26	火			バターロールパン	鶏肉のアップルソース グリーンサラダ 白花豆のポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳　白花豆　チーズ	りんご　レモン　きゅうり　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん	パン　砂糖　バター ドレッシング　じゃがいも シチュールウ　生クリーム	853	38.0
27	水		少し早めのお月見献立	利府町産米のごはん	油麩丼の具 お月見汁 みたらしだんご	凍りどうふ たまご 牛乳　油揚げ	玉ねぎ　にんじん　しいたけ グリンピース　だいこん　ごぼう ねぎ	★ごはん　油麩 砂糖　白玉だんご でん粉　さといも	839	26.5
28	木			ココアパン	ボロニア風おさかなカツ 花野菜サラダ トマトスープ	魚肉すり身 ベーコン 牛乳　いんげん豆	ブロッコリー　カリフラワー パプリカ　玉ねぎ　にんじん トマト	パン　ココア　パン粉　砂糖 大豆油　ドレッシング　でん粉 じゃがいも　オリーブオイル	832	28.9
29	金		十五夜	利府町産米のごはん	ミートボールハヤシシチュー 海そうとこんにゃくのサラダ 利府なし	豚肉　鶏肉 海そう 牛乳　笹かまぼこ	玉ねぎ　にんじん　しめじ こんにゃく　きゅうり　もやし ★利府なし	★ごはん　じゃがいも 米油　ハヤシルウ 砂糖　パン粉	822	23.6
月平均栄養価				エネルギー：820kcal	たんぱく質：33.0ｇ	脂質：25.6ｇ	塩分：3.3ｇ			

都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★「はし」は、毎日忘れずに持ってきましょう★

8・9月の給食目標　「季節の食べものについて知ろう」

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。

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、豆を上手に「**つまんで**」食べましょう。

食育の日献立

利府町では「**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「**秋の食材たっぷり献立**」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・梨・玉ねぎ**」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。

保護者の皆様へ

利府町公式YouTubeチャンネルで、給食センターの動画を公開しています。こちらの二次元コードから、ポテト館の動画をご覧いただくことができます。ぜひ、ご視聴ください。→→

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。（別途申請が必要です）

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。アレルゲン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います。