



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	木			ミルクパン	ミートソース/バグティ ほうれんそうオムレツ キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく だいず たまご ハム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト コーン きゃうり キャベツ ほうれんそう	パン スバグティ あぶら さとう ドレッシング	686	28.5
2	金		こどもの日 献立	利府町産米 ごはん (おまっちゃ ぶりかけ)	おさかなフライ たけのこなまあげのみそに いももちじる	とりにく たら だいず ぶたにく なまあげ みそ こんぶ のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ にら にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら でんぶふん さとう パンこ こむぎこ	647	27.0
5	月			こどもの日						
6	火			振替休日						
7	水			利府町産米 ごはん	にくじゃが たまごやき しらすとブロッコリーのあえもの	ぶたにく たまご しらす かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶふん	614	26.7
8	木	三小4年		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 やさいのごますあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ あおさ なると	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ わらび みずな えのき やまうど なめこ たけのこ きゅうり もやし	パン うどん あぶら さとう こま でんぶふん こむぎこ	648	28.9
9	金			利府町産米 ごはん	みやぎげんさんだいのすの ドライカレー かぶいりポトフ アセロラゼリー	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ かぶ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ こむぎこ ゼリー	601	26.6
12	月		食育の日	利府町産米 ごはん	かつおかツ ごぼうサラダ しゅんやさいとあぶらふの みそしる	あぶらあげ みそ ツナ かつお	えのき キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり レモン しょうが	ごはん じゃがいも あぶら あぶらふ ドレッシング マヨネーズ パンこ さとう こむぎこ でんぶふん	621	22.4
13	火			ココアパン	とりにくのマーマレードソース フレンチサラダ コーンチャウダー	とりにく ハム しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら ホワイトル マーマレード さとう ドレッシング	702	33.5
14	水			利府町産米 ごはん	ソースカツ こまつなのおかかあえ とんじる	ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし だいず	ごぼう だいこん にんじん ねぎ レモン こまつな もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶふん	613	27.4
15	木			よこわり まるパン	やさしいコロッケ(バックソース) アスパラガスのサラダ ボークビーンズ	ぶたにく だいず ハム レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく コーン トマト アスパラガス カリフラワー きゅうり かぼちゃ えだまめ	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ ドレッシング	650	26.6
16	金			利府町産米 ごはん	とうふのちゅうかに きょうざ(2こ) パンパンジーサラダ	ぶたにく とうふ だいず かまぼこ とりにく	にんじん しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう でんぶふん こまあぶら ドレッシング こむぎこ	638	27.3
19	月			利府町産米 ごはん	あじのからししょうゆかけ じゃがいものそぼろに みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ あじ とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ いんげん	ごはん こまあぶら さとう こま じゃがいも あぶら でんぶふん	571	27.2
20	火			せわり コッペパン	やさしいたっぷりやきそば にくしゅうまい(2こ) フルーツポンチ	ぶたにく とりにく だいず	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ピーマン パイン もも りんご	パン ちゅうかめん あぶら でんぶふん こむぎこ ゼリー	584	24.1
21	水	みやぎ水産の日		利府町産米 ごはん	メンチカツ ごぼうのしぐれに りふわかめのみそしる	わかめ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	ねぎ にんじん いんげん ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	651	23.4
22	木			バターロール パン	レモンさきみフライ(2こ) ブロッコリーのマヨネーズあえ ラビオリスープ	ぶたにく とりにく ツナ だいず	たまねぎ にんじん レモン もやし しめじ ブロッコリー コーン きゅうり	パン こむぎこ パンこ マヨネーズ でんぶふん こめこ	650	26.4
23	金	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 りふわかめのサラダ げんきヨーグルト	とりにく ひよこまめ わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	637	23.8
26	月			振替休業日						
27	火			給食なし						
28	水	利府小4の1	はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	さばのねぎソースかけ ごまこひじき ごまそやさしいスープ	ぶたにく みそ さば ひじき さつまあげ だいず	にんじん たまねぎ もやし ねぎ コーン レモン れんこん しょうが えだまめ	ごはん じゃがいも こま さとう あぶら でんぶふん	637	27.7
29	木	利府小4の2		よこわり まるパン	ハンバーグきのこソース カラフルポテトのチーズに ABCコンソメスープ	とりにく ぶたにく ウィンナー チーズ ベーコン だいず	たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム しめじ えだまめ	パン マカロニ さとう じゃがいも バター でんぶふん	632	26.6
30	金	利府小4の3		利府町産米 ごはん	ぶたキムチどんぐ にくだんごのちゅうかスープ かわちばんかん	とりにく だいず ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし しいたけ しょうが はくさい にんにく かわちばんかん	ごはん パンこ でんぶふん さとう はるさめ こまあぶら	540	24.1
月平均栄養価				エネルギー : 629Kcal たんぱくしつ : 26.6g ししつ : 20.7g えんぶふん : 2.2g						

・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には、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います。
・普段の食事で不足しやすい「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。

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。

12日(月) 食育の日メニュー
「春の味覚を味わおう献立」

春が旬の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
多く含まれています。よく味わ
って食べましょう。

28日(水)
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、
正しい持ち方を練習しましょう。

今月の地場産品

米・生わかめ・きゅうりは、新鮮でおいしい利府町
産を使用する予定です。

… 朝ごはんの効果 …

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す