



令和5年度 5月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日	曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価	
								栄養価・小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	月		◎	ごはん シャージャン豆腐 春雨サラダ かわちぼんかん 河内晩柑	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ハム	にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ しいたけ かわちぼんかん	ごはん はるさめ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	658 24.6 23.6 2.8	840 30.1 28.4 3.3
2	火	こどもの日メニュー 鶴巣小		ごはん あじの塩こうじ焼き ツナのマヨネーズ和え 大和町産舞茸のすまし汁 かしわもち	牛乳 豆腐 まぐろ なると わかめ あじ 小豆 かつお節	さやえんどう きゅうり とうもろこし まいたけ	ごはん はるさめ エッグフリーマヨネーズ 砂糖 上新粉 麦芽糖 水あめ	631 31.0 17.2 1.9	789 37.8 19.9 2.2
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	かわかむてー		ごはん いか天ぷら 切干大根の炒り煮 たまごだけのみそ汁	牛乳 油揚げ かたくちいわし みそ 豆腐 いか	グリーンピース にんじん 切干しだいこん だいこん たまごだけ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 三温糖 でん粉 小麦粉 パーム油	611 22.7 19.3 2.6	753 26.7 21.0 3.0
9	火	大和中3年 宮床中1年3年		ごはん かつおの竜田揚げ ほうれんそうのごま和え 豚汁	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 昆布 さば節 かつお節 鶏肉 かつお	えだまめ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はくさい しょうが もやし 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 三温糖 米サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも	610 29.1 18.3 2.3	783 35.9 21.2 3.1
10	水	大和中3年 宮床中3年	◎	バターロールパン スパニッシュオムレツ (バックケチャップ) まめまめサラダ コーンポタージュ	牛乳 大豆 ベーコン ハム かつお節 昆布 脱脂粉乳 クリーム チーズ 鶏卵 ひよこ豆	えだまめ にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 ドレッシング でん粉 バター 植物油 米サラダ油 ポタージュール じゃがいも	706 27.1 29.8 3.0	894 33.5 37.1 3.9
11	木	大和中 宮床中3年		ごはん いわしのオレシジ煮 すき昆布の煮物 さつま汁	牛乳 いわし 昆布 さつま揚げ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう だいずもやし だいこん 根深ねぎ オレシジ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 水あめ 米サラダ油 三温糖 さつまいも	607 27.9 16.5 2.6	778 34.1 18.9 3.2
12	金	吉田小 大和中2年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのいちごゼリー和え お茶めな大豆	牛乳 豚肉 大豆	グリーンピース にんじん たまねぎ いちご バインアップル みかん りんご マッシュルーム	ごはん 大豆 米サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ ゼリー 粉あめ 砂糖 きび糖	712 23.5 18.7 2.5	903 28.3 21.4 3.0
15	月			たけのこごはん 厚焼きたまご 野菜のごま酢和え わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 かつお節 豚肉 さば節 かたくちいわし みそ 豆腐 わかめ 鶏卵	にんじん きゅうり もやし たけのこ 根深ねぎ	ごはん 植物油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	579 24.6 18.2 3.7	745 30.3 21.5 4.6
16	火	吉田小	◎	油麩丼 (ごはん・油麩丼の具) ほうれんそうのおかか和え 米粉のブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお節 大豆 豆乳	にんじん みつば パセリ ほうれんそう たまねぎ しょうが もやし ブルーベリー しいたけ	ごはん 油ふ 三温糖 でん粉 砂糖 米粉 植物油 水あめ	619 22.8 18.2 2.3	767 27.6 20.2 2.9
17	水	みやぎ水産の日	◎	食パン サーモンフライ (バックソース) キャベツのサラダ かぼちゃのポタージュ スライスチーズ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 クリーム チーズ さけ 鶏卵 大豆	赤ピーマン かぼちゃ トマト パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ レモン	パン 砂糖 米白絞油 米サラダ油 ドレッシング 植物油 じゃがいも ベジャメルルウ ホワイトルウ パン粉 小麦粉 でん粉	742 30.4 33.1 3.6	947 38.0 40.4 4.4
18	木	仙台市青葉区黒川支部の 方々より『ぎょうじゃな』を 頂きました。 感謝して食べましょう。	◎	ごはん がらす (広島風魚すり身フライ) ほうれんそうのナムル 大和町産行者菜入りマーボー豆腐	牛乳 魚肉すり身 豚肉 昆布 みそ 豆腐	ぎょうじゃな ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 なたね油 米白絞油 三温糖 ドレッシング 植物油 米サラダ油 ごま ごま油	709 26.8 23.3 3.0	900 32.6 27.5 3.7
19	金			ごはん 鶏肉のレモン風味 みそきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ かたくちいわし 豆腐 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう 根深ねぎ レモン	ごはん でん粉 三温糖 米白絞油 米サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも	639 29.6 18.7 2.8	819 36.0 21.9 3.5
22	月	宮床小 小野小 鶴巣小 窪合小		ごはん ぶりの照り焼き 大和町産舞茸のオイスターソース炒め 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 豚肉 かたくちいわし みそ 豆腐 ぶり かき	赤ピーマン えだまめ だいこん たけのこ にんにく 根深ねぎ なめこ まいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 でん粉 砂糖	577 26.1 18.2 2.5	737 31.9 21.3 3.2
23	火			ごはん ささかまぼこの磯辺揚げ もやしのナムル ひだまりすいとん汁	牛乳 ささかまぼこ あおさ かつお節 鶏肉 鶏卵 昆布	にんじん きゅうり ごぼう だいこん にんにく もやし 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 三温糖 小麦粉 でん粉 砂糖 植物油 ドレッシング ごま	580 22.5 13.2 2.7	734 25.8 15.1 3.4
24	水	食育かるたメニュー	◎	背割りのソフトパン ウィンナーのケチャップソースかけ わかめとツナのサラダ 大和町産トマトとたまごのスープ	牛乳 ウィンナーソーセージ 脱脂粉乳 鶏肉 わかめ 鶏卵 まぐろ	トマト にんじん パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 でん粉 なたね油 ごま油 ドレッシング	580 25.3 25.5 4.1	743 31.6 31.9 5.2
25	木		◎	ドライカレー (麦ごはん・ドライカレーの具) フルーツのソフトゼリー和え アーモンド小魚	牛乳 豚肉 大豆 かたくちいわし	トマト グリンピース にんじん セロリ たまねぎ にんにく もも バインアップル パナナ マンゴ みかん りんご	ごはん 大豆 米サラダ油 植物油 カレールウ 小麦粉 砂糖 アーモンド ごま	732 28.2 22.0 2.0	932 34.1 25.7 2.4
26	金			ごはん チンジャオロースー えびボールスープ みかんゼリー わかめぶりかけ	牛乳 豚肉 かき 鶏肉 ほたて たらすり身 えび あみ わかめ ちりめん かつお節	赤しそ 赤ピーマン にんじん ピーマン しょうが たけのこ にんにく はくさい みかん	ごはん 米サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 砂糖 植物油 小麦粉 グラニュー糖 ゼリー	542 24.5 13.1 2.2	688 30.0 14.9 2.8
29	月	大和中 宮床中		ごはん 鶏肉の香味焼き 厚揚げのみそ煮 沢煮糍	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ かつお節 豆腐 みそ	にんじん ごぼう しょうが だいこん たけのこ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま 米サラダ油 でん粉 砂糖 なたね油 大麦粉	608 33.9 19.9 2.1	
30	火	吉岡小 大和中 宮床中		ごはん さばのみそチーズ焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	牛乳 チーズ 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ かつお節 豆腐 さば みそ	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ まいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 水あめ	605 33.4 18.8 2.1	
31	水			米粉パン みそラーメン 春巻き いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 なると ヨーグルト 脱脂粉乳 みそ 大豆	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく もやし 根深ねぎ メンマ しいたけ いちご	パン 米粉 小麦粉 砂糖 麦芽糖 マーガリン 米白絞油 米サラダ油 ごま油 中華めん 植物油 ラード 水あめ でん粉 はるさめ	661 25.8 25.4 3.0	846 31.7 32.6 4.3

- * 牛乳は、毎日つきます。
- * **太字**は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起をし、朝ごはんを、積極的にとりたい

睡眠不足、朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カルシウムを多く含む野菜や果物を、積極的にとりたい

カルシウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。

のどが潤いていなくても、こまめに水や茶を飲みましょう

一度に飲む量は、コップ一杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりたい

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	635 (660)	811 (830)
たんぱく質 (g)	27.0 (25.0)	32.0 (31.0)
脂質 (g)	20.6 (19.0)	24.5 (23.0)
塩分 (g)	2.7 (2.0)	3.4 (2.5)

大和の食育かるたメニュー (5月24日)

ルビー色
七つ森を見上げて
そだったトマト

今月の地場産品

☆町内産: 米, しいたけ, トマト, まいたけ, ぎょうじゃな, きゅうり

☆県内産: 大麦, 大豆, 豚肉, わかめ, かたくちいわし, 油ふ, 豆腐, 油揚げ, なると, 鶏卵, なめこ, ささかまぼこ, はくさい, かつお

☆はしは、きれいに洗って毎日持ってきましょう☆