

5月学校給食献立予定表 (小学校)

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい) ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	【赤】たんぱく質 たんぱく質				【緑】ビタミン ビタミン		【黄】エネルギーのもとになる 炭水化物 脂質		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		
			1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま			
2月	八十八夜とお茶	主食 ごはん						こめ		761	
		主菜 ●わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ しょうが にんにく だいこん りんご		さとう		26.7	
		副菜 ごぼうサラダ	みそ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン			卵不使用マヨネーズ ごま	25.1	
		副菜 ●けんちんじる	とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ (こんにゃく)		さとう	あぶら	2.3	
		その他 ☆まっちゃプリン		乳製品				さとう			
6金	カレーについて知ろう	主食 ごはん						こめ		726	
		主菜 ☆ボークカレー	ぶたにく		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく			じゃがいも (ルー) (しらいんげんまめ)	あぶら	22.7
		副菜 かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり		キャベツ きゅうり			中華ドレッシング	20.7	
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						2.2	
9月	大豆を食べよう	主食 わかめごはん		わかめ				こめ		728	
		主菜 ○あつやきたまご	たまご					さとう でんぶん	あぶら	26.1	
		副菜 ●ごもくにまめ	ぶたにく だいず あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう (こんにゃく)		さとう	あぶら	20.3	
		その他 ■フルーツのゼリーあえ				みかん パイン もも レモン		さとう		2.5	
10火	ごまについて知ろう	主食 ごはん						こめ		629	
		主菜 さばのみそに	さば みそ					さとう		25.3	
		副菜 ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		さとう	ごま	16.7	
		副菜 ごぼうじる	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たもぎたけ		さとう	あぶら	2.0	
11水	照り焼きについて知ろう	主食 ごはん						こめ		703	
		主菜 ●てりやきにくだんご(2こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく		さとう	あぶら	26.9	
		副菜 むげんもやしビーマン	ツナ	しおこんぶ	にんじん ビーマン	もやし			ごまあぶら	22.9	
		副菜 とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ (こんにゃく)		じゃがいも	あぶら	1.8	
12木	日向夏(ひゅうがなつ)について知ろう	主食 ホットドッグ(☆スライスミルクパン)		牛乳				パン		695	
		主菜 (☆ソーセージ・ケチャップ&マスタード)	ソーセージ		(トマトケチャップ)					24.8	
		副菜 キャベツサラダ				キャベツ きゅうり		さとう	卵不使用マヨネーズ	31.1	
		副菜 ●ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく		じゃがいも マカロニ	あぶら	2.6	
		その他 ひゅうがなつゼリー				ひゅうがなつ		さとう			
13金	かつおについて知ろう	主食 ごはん・こめぬかりかけ	かつおぶし	のり				こめ こんぶ	さとう けんまい	603	
		主菜 かつおフライ・小袋ソース	かつお					パンこ	あぶら	23.7	
		副菜 ならともやしのおひたし			なら	もやし				15.6	
		副菜 ●わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ				2.3	
16月	あじについて知ろう	主食 ごはん						こめ		597	
		主菜 あじねぎみそづけやき	あじ みそ			ねぎ			ごま	23.2	
		副菜 キムチあえ			にんじん	きゅうり だいこん				14.0	
		副菜 ☆Oちゅうかコーンスープ	たまご		ほうれんそう	コーン しいたけ		(ルー)		1.6	
17火	かんぴょうについて知ろう	主食 ごはん・わかめばっば		わかめ ちりめんじゃこ				こめ さとう	ごま	624	
		主菜 ○ごもくあつやきたまご	たまご とりにく	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ		さとう でんぶん	あぶら	24.1	
		副菜 やさいサラダ			にんじん	ごぼう コーン キャベツ えだまめ			卵不使用ごまドレッシング	19.5	
		副菜 ●かんぴょうのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん 小松菜	かんぴょう				2.1	
18水	塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。	主食 有機米ごはん						こめ		618	
		主菜 にくやさいいため	ぶたにく		にんじん なら	たまねぎ キャベツ もやし			あぶら	23.2	
		副菜 ●とうふとだいこんのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ			だいこん はくさい ねぎ				18.0	
		その他 パインかん				パイン				1.8	
19木	コールスローについて知ろう	主食 こめパン・とちおとめいちごジャム				いちご		こめパン さとう		657	
		主菜 ●メンチカツ・小袋ソース	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ		パンこ	あぶら	25.4	
		副菜 コールスロー				キャベツ きゅうり コーン		さとう	卵不使用マヨネーズ	26.8	
		副菜 やさいスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		じゃがいも		2.5	
20金	玄米について知ろう	主食 げんまいいりごはん						こめ げんまい		674	
		主菜 ●あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ なら たまねぎ しょうが		さとう こむぎこ	あぶら	21.2	
		副菜 はるさめサラダ			にんじん	キャベツ		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	21.6	
		副菜 ぶりからみそじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが にんにく しいたけ (こんにゃく)		さとう	あぶら	2.2	
23月	ひじきについて知ろう	主食 ごはん						こめ		690	
		主菜 ●マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず		にんじん なら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ		さとう でんぶん	あぶら	29.4	
		副菜 やきポーleshūまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが		こむぎこ パンこ でんぶん さとう		21.5	
		副菜 ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	2.0	
24火	汁物で野菜をたくさん摂ろう	主食 ごはん						こめ		601	
		主菜 いわしごまみそに	いわし みそ					さとう	ごま	22.2	
		副菜 きりほしだいこんいりかいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり きりほしだいこん えだまめ			和風ドレッシング	14.4	
		副菜 ●ぐたくさんみそじる	みそ		にんじん	だいこん ごぼう (こんにゃく)		じゃがいも		2.1	
25水	ナムルについて知ろう	主食 ビビンバどん(ごはん)						こめ		668	
		主菜 (やきにく)	ぶたにく			にんにく (しらたき)		さとう	ごまあぶら	28.9	
		副菜 (ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごまあぶら		23.5	
		副菜 ●キムチスープ	とうふ		にんじん なら	もやし はくさいキムチ えのきたけ			ごまあぶら	2.1	
26木	きびなごについて知ろう	主食 いちごパン				いちご		パン さとう		662	
		主菜 やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし		パンこ	あぶら	21.6	
		主菜 きびなごのかりかりフライ(2こ)		きびなご		しょうが		さとう じゃがいも でんぶん パンこ	あぶら	22.8	
		副菜 ☆アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング(乳成分あり)	2.3	
27金	ゆばについて知ろう	主食 さんしょくどん(ごはん)						こめ		703	
		主菜 (●ぶたにくそぼろ)	ぶたにく だいずミート		にんじん	しょうが		さとう	あぶら	30.9	
		主菜 (○きんしたまご)	たまご							23.7	
		副菜 (おひたし)			ほうれんそう				ごま	2.4	
30月	ししゃもについて知ろう	主食 ごはん・のりこうみ		のり				こめ	ごま	634	
		主菜 ●ししゃもフライ(2こ)・小袋ソース	カラフトシシャモ					パンこ	あぶら	22.3	
		副菜 キャベツとちくわのおひたし	ちくわ		にんじん	キャベツ				20.1	
		副菜 ●だいこんとあぶらあげのみそじる	あぶらあげ みそ		ほうれんそう	だいこん かんぴょう				2.2	
31火	梅干しについて知ろう	主食 ごはん						こめ		689	
		主菜 ●なっとう	なっとう							30.3	
		副菜 ●すきやきふうじ	ぶたにく とうふ		にんじん	ねぎ はくさい しいたけ (しらたき)		さとう	あぶら	21.3	
		副菜 うめかつおあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり もやし うめぼし				1.7	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・トマト・にら・アスパラガス・きゅうり
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満
 今月の平均 エネルギー：666kcal たんぱく質：25.2g 脂質：21.0g 食塩相当量：2.1g
 ※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

