

5月学校給食献立予定表 (中学校)

令和4年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※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。	主材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)				主栄養価		
			主成分の細織を作る		主成分の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂	エネルギー(kcal)
2月	八十八夜とお茶	主食 ごはん				米		935	
		主菜 ●和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	砂糖		32.4
		副菜 ごぼうサラダ	味噌		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	28.9
		副菜 ●けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)	里芋	油	2.8
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
6月	カレーについて知ろう	主食 ごはん				米		879	
		主菜 ☆ボークカレー	豚肉		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) (白いんげん豆) 油	26.3
		副菜 海藻サラダ		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	23.0
		副菜 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.6
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
9月	大豆を食べよう	主食 わかめごはん		わかめ			米	899	
		主菜 ○厚焼卵	卵				砂糖 てんぷん	油	31.0
		副菜 ●五目煮豆	豚肉 大豆 油揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう (こんにゃく)	砂糖	油	23.2
		副菜 ●フルーツのゼリー和え				みかん パイン 黄桃 レモン	砂糖		3.1
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
10月	ごまについて知ろう	主食 ごはん				米		777	
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		29.9
		副菜 フロッコリーのごま和え			フロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	18.6
		副菜 ごぼう汁	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ たもぎたけ	里芋	油	2.4
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
11月	照り焼きについて知ろう	主食 ごはん				米		913	
		主菜 ●照り焼き肉団子(3個)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	34.2
		副菜 無限もやしピーマン	ツナ	塩昆布	にんじん ピーマン	もやし		ごま油	28.6
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	油	2.3
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
12月	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		906
		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)				32.4
		副菜 キャベツサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	卵不使用マヨネーズ	40.6
		副菜 ●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ 大根 セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	3.4
		その他 日向夏ゼリー				ひゅうがなつ	砂糖		
13月	かつおについて知ろう	主食 ごはん・米ぬかふりかけ	かつおぶし	のり			米 米ぬか 砂糖 玄米		773
		主菜 かつおフライ・小袋ソース	かつお				パン粉	油	29.8
		副菜 にともやしのおひたし			にら	もやし			18.7
		副菜 ●若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ			2.6
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
16月	あじについて知ろう	主食 ごはん				米		777	
		主菜 あじねぎ味噌漬焼き	あじ 味噌			ねぎ		ごま	28.0
		副菜 キムチ和え			にんじん	きゅうり 大根			17.3
		副菜 ☆中華コンスープ	卵		ほうれん草	コーン しいたけ	(ルー)		1.9
		その他 ☆パンナコッタ		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	
17月	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			米 砂糖	ごま	777
		主菜 ○五目厚焼卵	卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖 てんぷん	油	29.0
		副菜 野菜サラダ			にんじん	ごぼう コーン キャベツ 枝豆		卵不使用ごまドレッシング	22.4
		副菜 ●かんぴょうの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 小松菜	かんぴょう			2.5
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
18月	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				米		762	
		主菜 肉野菜炒め	豚肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし		油	27.6
		副菜 ●豆腐と大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌			大根 白菜 ねぎ			20.3
		副菜 バイン缶				バイン			2.3
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
19月	コールスローについて知ろう	主食 米粉パン・とちおとめいちごジャム				いちご	米粉パン 砂糖		833
		主菜 ●メンチカツ・小袋ソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉	油	32.4
		副菜 コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	卵不使用マヨネーズ	33.9
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		3.4
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
20月	玄米について知ろう	主食 玄米入りごはん				米 玄米		866	
		主菜 ●揚げぎょうざ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ にら たまねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	油	25.8
		副菜 春雨サラダ			にんじん	キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	26.8
		副菜 ピリ辛味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 ねぎ しょうが にんにく しいたけ (こんにゃく)	里芋	油	2.7
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
23月	ひじきについて知ろう	主食 ごはん				米		879	
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 てんぷん	油	36.6
		副菜 焼きポークしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 てんぷん 砂糖		25.7
		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	砂糖	ごま ごま油	2.4
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
24月	いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシビ~ より	汁物で野菜をたくさん摂ろう	主食 ごはん				米		747
		主菜 いわしごま味噌煮	いわし 味噌				砂糖	ごま	26.5
		副菜 切干大根入り海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根 枝豆		和風ドレッシング	16.0
		副菜 臭だくさん味噌汁	味噌		にんじん	大根 ごぼう (こんにゃく)	じゃがいも		2.5
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
25月	ナムルについて知ろう	主食 ビビンバ丼(ごはん)				米		864	
		主菜 (焼肉)	豚肉			にんにく (しらたき)	砂糖	ごま油	37.1
		副菜 (ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま ごま油	29.6
		副菜 ●キムチスープ	豆腐		にんじん にら	もやし 白菜キムチ えのきたけ		ごま油	2.6
		その他 ◆アーモンドカル		煮干し			砂糖	アーモンド ごま	
26月	きびなごについて知ろう	主食 いちごパン			いちご	パン 砂糖		821	
		主菜 焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそばめん	油	26.2
		主菜 きびなごのカリカリフライ(3個)		きびなご		しょうが	砂糖 じゃがいも てんぷん パン粉	油	27.8
		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)	2.9
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		
27月	ゆばについて知ろう	主食 三色丼(ごはん)				米		866	
		主菜 (●豚肉そぼろ)	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが	砂糖	油	36.6
		主菜 (○錦糸卵)	卵						27.0
		副菜 (おひたし)			ほうれん草			ごま	2.9
		副菜 ●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		
30月	ししゃもについて知ろう	主食 ごはん・のり香味		のり			米	ごま	814
		主菜 ●ししゃもフライ(3個)・小袋ソース	カラフトシヤモ				パン粉	油	27.7
		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			24.7
		副菜 ●大根と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌		ほうれん草	大根 かんぴょう			2.6
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		
31月	梅干しについて知ろう	主食 ごはん				米		834	
		主菜 ●納豆	納豆						34.6
		副菜 ●すき焼き風煮	豚肉 豆腐		にんじん	ねぎ 白菜 しいたけ (しらたき)	ふ 砂糖	油	23.4
		副菜 梅かつお和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり もやし 梅干し			2.0
		その他 ☆抹茶プリン		乳製品			砂糖		

【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

栄養教諭 大島

【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：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
 今月の平均 エネルギー：838kcal たんぱく質：30.7g 脂質：25.1g 食塩相当量：2.6g

※実際の摂取量には個人差があります。

