

5月学校給食献立予定表 (小学校)

令和5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(こんだてめい)		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。)				栄 養 価		
		※ 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		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色の濃い野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま		食塩相当量(g)	
1月	生活リズムを整えよう	主食	ごはん					こめ	632	
		主菜	●てりやきチキン	とりにく				さとう でんぷん	21.9	
		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	17.8	
		副菜	●すいぎょうスープ	ぶたにく とりにく だいすこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ しょうが しいたけ	こむぎこ	ごまあぶら ラード	2.1	
2火	5月5日は「こどもの日」	主食	もちむぎごはん					こめ もちむぎ	683	
		主菜	ポークカレー	ぶたにく	にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも (ルー) (しろいんげんまめ)	あぶら	23.1	
		副菜	かいそうサラダ	とりにく	わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり	中華ドレッシング	18.0	
		その他	●こどものひデザート	とうにゅう だいすこ		りんごかじゅう レモンかじゅう	さとう		2.1	
8月	朝ごはんをしっかり食べよう	主食	わかめごはん		わかめ			こめ	687	
		主菜	☆Oとりにくのからあげ(2個)	とりにく 卵白		しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	21.5	
		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	22.6	
		副菜	●なめこじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ なめこ		3.0	
9火	じゃがいもについて知ろう	主食	ごはん					こめ	680	
		主菜	●ハンバーグ・トマトソース	ぶたにく とりにく だいすこ	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう		26.7	
		副菜	●ポテトサラダ	ハム	にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	21.4	
		副菜	●もやしとほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん	もやし			2.0	
10水	たけのこについて知ろう	主食	セルフたけのこごはん(もちむぎごはん)					こめ もちむぎ	622	
		副菜	(●たけのこごはんのぐ)	とりにく こむぎとうふ あぶらあげ	にんじん	たけのこ かんぴょう ごぼう しいたけ	さとう		24.1	
		主菜	●ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく だいすこ	にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	16.3	
		副菜	●わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ		2.4	
11木	スパゲッティナポリタンについて知ろう	主食	こうちやのパン					こうちやのパン	684	
		主菜	スパゲッティナポリタン	ウインナー	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら	27.6	
		主菜	Oツナマヨオムレツ	たまご ツナ			さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	24.2	
		副菜	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン		和風ドレッシング	2.9	
12金	にらについて知ろう	主食	ごはん					こめ	652	
		主菜	さんまのさっぱり	さんま		かぼす レモン	さとう でんぷん		23.7	
		副菜	もやしののりあえ		のり	にんじん	きゅうり もやし	ごま ごまあぶら	21.9	
		副菜	●じゃがいもとにらのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にら	たまねぎ	じゃがいも		2.1	
15月	5月15日は「ヨーグルトの日」	主食	ごはん					こめ	707	
		主菜	やきにく	ぶたにく			たまねぎ しょうが	あぶら	29.0	
		副菜	●とうふとにらのスープ	とうふ なると	にんじん にら	ねぎ			21.0	
		その他	☆■フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん おとう パインアップル	さとう ナタデココ		1.9	
16火	たまねぎについて知ろう	主食	ごはん					こめ	600	
		主菜	あじねぎみそつけやき	あじ みそ		ねぎ	さとう	ごまあぶら	24.3	
		副菜	☆Oれんこんサラダ			キャベツ きゅうり コーン れんこん	さとう	ごま ドレッシング	18.9	
		副菜	●たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ		1.9	
17水	けんちん汁について知ろう	主食	有機米ごはん					こめ	616	
		主菜	とりにくのこうみやき	とりにく		にんにく		ごま ごまあぶら	25.1	
		副菜	ほうれんそうのおひたし		にんじん ほうれんそう	もやし			20.4	
		副菜	●けんちんじる	とうふ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも	あぶら	1.9	
18木	ハンバーガーについて知ろう	主食	チーズバーガー(☆ミルクパン)					ミルクパン	696	
		主菜	(●パティ・小袋ケチャップ)	とりにく ぶたにく だいすこ	トマト (トマトケチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ラード	32.0	
		その他	(☆スライスチーズ)		チーズ				28.8	
		副菜	(ごまキャベツ)			キャベツ		ごま	2.7	
19金	野菜をしっかりと食べよう	主食	ごはん					こめ	698	
		主菜	ユーリンチー	とりにく			ねぎ	でんぷん さとう	あぶら ごま	26.1
		副菜	やさいサラダ		にんじん	ごぼう コーン えだまめ キャベツ		卵不使用ごまドレッシング	24.2	
		副菜	●わかめとほろさめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ		2.3
22月	ベーコンポテトごはんについて知ろう	主食	ベーコンポテトごはん(ごはん)					こめ	621	
		主菜	(ベーコンポテトごはんのぐ)	ベーコン		にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	23.4	
		副菜	はくさいとツナのみそあえ	ツナ	にんじん	はくさい	さとう		19.9	
		副菜	●とうにゅうじたてのやさしい	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ (こんにやく)			2.2	
23火	キャベツについて知ろう	主食	ごはん					こめ	653	
		主菜	☆ハムカツ・小袋ソース	ハム				パンこ	あぶら	21.6
		副菜	キャベツのおかかあえ	はなかつお	にんじん	キャベツ もやし			16.5	
		副菜	●じゃがいもとかんぴょうのみそしる	とうふ みそ	にんじん こまつな	かんぴょう ねぎ	じゃがいも		2.5	
24水	魚もしっかりと食べよう	主食	ごはん					こめ	609	
		主菜	さばのかんこくふうみやき	さば				さとう	23.3	
		副菜	こまつなとわかめのナムル		わかめ	にんじん こまつな	もやし		ごま ごまあぶら	22.0
		副菜	●キムチスープ	ぶたにく とうふ	にんじん にら	はくさいキムチ えのきだけ		ごまあぶら	2.3	
25木	アスパラガスについて知ろう	主食	いちごパン					いちごパン	760	
		主菜	やしそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	やしそばめん	あぶら	20.9
		主菜	はるまき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ こめ はるさめ	あぶら	30.8	
		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	2.4	
26金	梅について知ろう	主食	ごはん					こめ	658	
		主菜	Oあつやきたまご	たまご				でんぷん	あぶら	28.7
		副菜	うめかつおあえ	はなかつお	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねりうめ			19.6	
		副菜	●すきやきふう	ぶたにく やきとうふ	にんじん	ねぎ はくさい しいたけ (しらたき)	さとう ぶ	あぶら	2.0	
29月	5月29日は「こんにやくの日」	主食	ごはん					こめ	640	
		主菜	●なっとう	なっとう						27.1
		副菜	Oインドに	ぶたにく うすたまご きつねあげ	にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ (こんにやく)	じゃがいも さとう	あぶら	18.3	
		副菜	●こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな				2.2	
30火	あじについて知ろう	主食	ごはん					こめ	734	
		主菜	あじフライ・小袋ソース	あじ				パンこ	あぶら	29.6
		副菜	こもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	のり	にんじん	ごぼう (こんにやく)	さとう	あぶら ごま	23.0
		副菜	●とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	あぶら	2.7	
31水	あさりについて知ろう	主食	さんしょくどん(ごはん)					こめ	648	
		主菜	(●ぶたにくそぼろ)	ぶたにく だいすこミート	にんじん	しょうが	さとう	あぶら	28.5	
		主菜	(Oきんしたまご)	たまご					21.4	
		副菜	(おひたし)			ほうれんそう	もやし	ごま	2.7	
副菜	●あさりのみそしる	あさり とうふ みそ	にんじん こまつな	ねぎ						

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・きゅうり・たまねぎ・トマト・にら

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●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: 664kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 2.3g

※ 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。

給食のブログはこちらから

