

5月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和4年度

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | おもにエネルギーになる | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | 1人あたり kcal | たんぱく質 g |
|----|----|----------------------|----|---|--|--------------------------------------|--|------------|---------|
| 2 | 月 | ごはん | | なめこのみそしる だいずとじゃこのからあげ いらともやしのいためもの | こめ でんぶん あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう みそ わかめ だいず ちりめんじゃこ ぶたにく | だいこん なめこ ながねぎ もやし にんじん いら | 592 | 24.1 |
| 6 | 金 | すきやきどん (ごはん) | | きりほしだいこんのごまみそあえ かわちばんかん | こめ あぶら さとう しらたき ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ | たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ きりほしだいこん もやし きゅうり かわちばんかん | 646 | 28.1 |
| 9 | 月 | まるパン | | トマトスープ チキンカツ ジャーマンポテト たくじょうソース | パン オリーブオイル こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター | ぎゅうにゅう ウィナー だいず とり にく ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ | 629 | 28.6 |
| 10 | 火 | ごはん | | かまぼこのすいもの いわしのうめに ぶたにくとやさいのみそいため | こめ さとう ごまあぶら でんぶん | ぎゅうにゅう かまぼこ いわし ぶたにく みそ | だいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ うめ たまねぎ にんじん キャベツ | 571 | 27.2 |
| 11 | 水 | ごはん | | こんさいのごまじる ホキのあますあんかけ いりどうふ | こめ さとも ごま でんぶん あぶら さとう | ぎゅうにゅう みそ ホキ とうふ たまご ひじき | ごぼう だいこん にんじん れんこん たまねぎ えのきたけ しいたけ えだまめ | 639 | 27.6 |
| 12 | 木 | ポークカレーライス (むぎごはん) | | アスパラサラダ ニューサマーオレンジ シーザードレッシング | むぎ こめ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ アスパラガス きゅうり ニューサマーオレンジ | 687 | 21.8 |
| 13 | 金 | ごはん | | たまねぎのみそしる さばのしおやき きんぴらごぼう | こめ ごまあぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう なまあげ みそ さば ぶたにく | たまねぎ あさつき ごぼう れんこん にんじん いんげん | 644 | 26.1 |
| 16 | 月 | ごはん | | いらたまスープ ヤンニョムチキン ナムル ナムルドレッシング ジュリエンスープ | こめ でんぶん あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう とり にく とうふ たまご | たまねぎ ながねぎ いら にんにく トマト だいずもやし もやし ぜんまい にんじん ほうれんそう | 652 | 27.3 |
| 17 | 火 | カレーピラフ | | ますのパンこやき かいそうサラダ たまねぎドレッシング | こめ あぶら パンこ | ぎゅうにゅう ハム ます チーズ かいそう | グリーンピース たまねぎ にんじん だいこん みずな コーン もやし きゅうり にんにく パセリ | 579 | 27.0 |
| 18 | 水 | ゆかりごはん | | ゆばのすいもの いかのかりんあげ ちくぜんに | こめ でんぶん あぶら こんにやく さとも さとう | ぎゅうにゅう かまぼこ ゆば いか とり にく | しそ だいこん にんじん ながねぎ しょうが ごぼう しいたけ れんこん いんげん | 619 | 27.0 |
| 19 | 木 | マーボーどうふどん (ごはん) | | かふうきゅうり フルーツあんぱん | こめ ごまあぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん きゅうり みかん バイン りんご | 635 | 24.6 |
| 20 | 金 | コーンしょくパン | | やさいのスープに オムレツ じゃがいものポロネーゼふう | パン オリーブオイル じゃがいも でんぶん | ぎゅうにゅう フランクソーセージ たまご ぶたにく | コーン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ かぼちゃ にんにく トマト | 687 | 26.7 |
| 23 | 月 | ごはん | | コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース やさいのカレーソース | こめ バター こむぎこ パンこ さとう あぶら マカロニ | ぎゅうにゅう とり にく なまクリーム ぶたにく ハム | たまねぎ コーン キャベツ にんじん いんげん パセリ | 657 | 25.7 |
| 24 | 火 | ごはん | | もずくのみそしる ししやものなんぼんづけ (1・2年1ぼん、3~6年2ぼん) にくやさいため | こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう なまあげ みそ もずく ししやも ぶたにく | こまつな しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ いら | 665 | 27.6 |
| 25 | 水 | ごはん | | ごぼうのすましじる さわらのみそマヨネーズやき にくじゃが | こめ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも | ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら みそ ぶたにく | ごぼう だいこん にんじん あさつき たまねぎ グリーンピース | 617 | 27.8 |
| 26 | 木 | チリミート (ごはん) | | レタスとたまごのスープ メロン | こめ でんぶん あぶら | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん コーン レタス しょうが にんにく マッシュルーム トマトメロン | 621 | 26.0 |
| 27 | 金 | ちゅうかめん※ | | みそらーめんのスープ やきぎょうぎ (1~4年2こ、5・6年3こ) ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング | ちゅうかめん こむぎこ あぶら ごま でんぶん しらたき | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なるとり にく くきわかめ | にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ いら キャベツ だいこん きゅうり | 623 | 25.5 |
| 30 | 月 | あげパン | | ポークビーンズ やさいのレモンあえ | パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム だいず | しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり レモン | 638 | 25.2 |
| 31 | 火 | おやこどん (ごはん) | | キャベツのみそしる あおりんごゼリー | こめ あぶら しらたき さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とり にく たまご | キャベツ えのきたけ ほうれんそう たまねぎ しいたけ にんじん グリーンピース りんご | 611 | 27.6 |

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。
 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。
 ※27日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。

南野調理所
☎371-2416

| | | |
|-------|-----|-----------|
| 平均栄養量 | 632 | 26.4 |
| 基準栄養量 | 650 | 21.1~32.5 |

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

| | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------|
| <p>早寝・早起きを心がける</p> | <p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p> | <p>日中は元気に体を動かす</p> |
|--------------------|--------------------------|--------------------|

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって1年中お店に並ぶものも多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

| | |
|---|--|
| <p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春</p> <p>畷が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花 セロリ アサリ いちご</p> | <p>もも とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>夏</p> <p>賢が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ なす トマト きゅうり</p> |
| <p>れんこん りんご 大根</p> <p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘いものが多いです。</p> <p>みかん ほうれん草 ゆず ねぎ ブリ はくさい</p> | <p>きのこ ごぼう にんじん さつまいも 栗</p> <p>秋</p> <p>穀が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>サンマ かき ぶどう さといも</p> |

給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。

今月は5月31日(火)に引き落としいたします。【問い合わせ先】学校支援課 保健・給食係 TEL 338-6879