

5月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場(矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※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。 ※牛乳は毎日出ます。	おもなざいりょう (※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おりませんのでご注意ください)						栄養価
		【赤】体をつくるもとになる		【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		1kgあたりkcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	食塩相当量(g)
6 木	たけのこごはん(ごはん)					こめ むぎ		645
	(たけのこごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ しいたけ グリンピース	さとう	あぶら	24.2
	あつやきたまご	たまご				さとう		18.9
	だいこんのみそしる	みそ	わかめ	こまつな	ねぎ だいこん			2.2
7 金	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		621
	いちごジャム				いちご	さとう		26.1
	チキンのオープン焼き	とりにく	チーズ	パセリ あかピーマン		パンこ		22.9
	シーザーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	こむぎこ	ドレッシング	2.3
10 月	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	マッシュルーム はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
	ピピンバ(むぎごはん)					こめ むぎ		645
	(ピピンバのぐ にく)	ふたにく			にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら ごま	25.6
	(ピピンバのぐ ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	20.2
11 火	ねぎとしょうがのスープ	ベーコン		こまつな にんじん	ねぎ たけのこ しょうが			1.7
	こくとうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう		613
	スペインふうオムレツ	たまご とりにく	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		24.3
	アスパラサラダ			アスパラガス にんじん	コーン キャベツ		ごまあぶら ごま	20.9
12 水	ミネストローネ	ふたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ		2.5
	ごはん					こめ		682
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも	バター	21.4
	ツナとひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり コーン		ドレッシング	17.9
13 木	ヨーグルト		ヨーグルト					2.0
	むぎごはん					こめ むぎ		638
	あじのしおやき	あじ						28.2
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	16.2
14 金	とんじる	ふたにく		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも	あぶら	2.5
	ふりかけ		のり	かぼちゃ トマト	コーン グリンピース		ごま	
	ミートソーススパゲティ	ふたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	スパゲティ	あぶら	700
	イタリアンサラダ			ブロッコリー アスパラガス	きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング	26.5
17 月	たまごドーナツ	たまご				こむぎこ さとう		27.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.1
	わかめごはん		わかめ			こめ		680
	カレーコロッケ	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	23.2
18 火	いそあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ			22.2
	ピリからみそしる	ふたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく しょうが にんにく	さといも	あぶら	3.2
	しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		643
	クリーム		だっしふんにゅう			さとう		26.7
19 水	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		27.8
	グリーンサラダ			ブロッコリー アスパラガス	キャベツ			2.7
	ベーコンとポテトのスープ	ベーコン		にんじん	マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも マカロニ	バター	
	ごはん					こめ		599
20 木	ふたにくのしょうがいため	ふたにく		アスパラガス	たまねぎ しょうが		あぶら	24.1
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	18.2
	かんぴょうのみそしる	みそ とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	かんぴょう ねぎ			2.0
	ごはん					こめ		600
21 金	いわしのごまみそに	いわし みそ				さとう	ごま	23.2
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	17.5
	さわにわん	ふたにく		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ たけのこ		あぶら	1.9
	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこ こむぎこ さとう		636
22 土	ポークビーンズ	ふたにく だいす		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	25.6
	かんぴょうサラダ	ハム	チーズ		かんぴょう キャベツ コーン		ドレッシング	20.9
	フルーツゼリーあえ				みかん バイナップル もも アセロラ りんご	ざとう		1.9
	きんぴらふうあんかけどん(ごはん)					こめ		658
24 月	(あんかけどんのぐ)	ふたにく		にんじん	ごぼう はくさい	でんぶん	ごまあぶら	23.2
	れんこんサラダ				れんこん キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	21.8
	なめこじる	とうふ みそ			ねぎ なめこ			2.1
	セルフサンド(しょくパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		678
25 火	(フルーツクリーム)		なまクリーム		みかん バイナップル もも	さとう		22.7
	ミートボールのトマトに	とりにく ふたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう	あぶら	25.6
	やさいのマリネ	ハム		にんじん	だいこん きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.1
	ごはん					こめ		648
26 水	モロのあげに	モロ				でんぶん さとう	あぶら	24.6
	たくあんのみそせきづけ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん			17.3
	こんさいのみそまじる	ふたにく みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	ごま	2.3
	てまきごはん(ごはん・のり)		のり			こめ		676
27 木	(ツチコーン)	ツナ			コーン きゅうり		マヨネーズ	26.2
	(たくあん)				だいこん			16.8
	(たまご焼き)	たまご				さとう		2.3
	にくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	
28 金	はちみつパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう はちみつ		579
	てんぐにらまんじゅう	ふたにく		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ		24.8
	チーズいりひじきのナムル		ひじき チーズ	にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	16.9
	さんさいうどん	とりにく		ほうれんそう にんじん	ねぎ しいたけ たけのこ わらび みずな	うどん		2.5
31 月	ゆばどん(ごはん)					こめ		666
	(ゆばどんのぐ)	ゆば とりにく		こまつな にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが	でんぶん		27.0
	ギョーザのあまずかけ	とりにく ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	19.8
	かんぴょうのちゅうかさスープ	ほたて たまご		にんじん ほうれんそう	かんぴょう しょうが ねぎ		ごまあぶら	2.2

※ 小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：20.0g 食塩相当量：2.0g
(今月の平均) エネルギー：644kcal たんぱく質：24.8g 脂質：20.5g 食塩相当量：2.3g

※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。
★5月19日(水)の「ともなりランチ」給食は、道の駅やいたの野菜(アスパラガス きゅうり ねぎ)を活用しています。

給食めぐり
～さくら市～

矢高レシビ

矢高レシビ