

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。	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いませんのでご注意ください)						栄養価 1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【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		
		たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海そう	ビタミン		炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま	

5月1日(金)～5月10日(日)は臨時休校

11月	ごはん					こめ		670
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが グリンピース	じゃがいも	あぶら	19.9
	ハムのグリーンサラダ	ハム		ブロッコリー アスパラガス	きゅうり		ドレッシング	19.0
	やいだのりんごゼリー				りんご	さとう		2.5
12月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	セルフサンド (スライスコッペパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		677
	(フルーツクリーム)		なまクリーム		みかん もも パイナップル	さとう		23.0
	やきそば	ぶたにく いか	あおのり		キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	22.7
13月	パンパンジーサラダ			にんじん	もやし だいこん きゅうり		ごまドレッシング	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎごはん					こめ むぎ		674
	さんしょくどんのぐ (にくそぼろ)	ぶたにく			しょうが	さとう		26.0
14月	(ごまあえ)			ほうれんそう	もやし		ごま	20.9
	(きんしたまご)	たまご				さとう	あぶら	2.0
	たまねぎのみそしる	みそ		こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15月	ごはん					こめ		594
	さわらのマヨネーズやき	さわら					マヨネーズ	23.4
	いそあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ			17.1
	こんさいのごまじる	みそ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	さといも	ごま	2.2
16月	やさいふりかけ		のり	かぼちゃ トマト	コーン グリンピース	さとう	ごま	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	バターロール		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	703
	ブラウンシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが	じゃがいも	あぶら	23.8
17月	チーズサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー	キャベツ コーン	ドレッシング		28.0
	いちごのケーキ		なまクリーム		いちご	こむぎこ さとう		3.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		654
18月	ぶたどんのぐ 給食めぐり	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース ねぎ	さとう	あぶら	27.9
	ツナののりすあえ ~郡珂川町~	ツナ	のり	ほうれんそう		さとう	ごま	18.2
	ゆばのみそしる	ゆば とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19月	ミートソーススパゲティ (スパゲティ)					スパゲティ		672
	(ミートソース)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース		あぶら	27.1
	アスパラサラダ			アスパラガス ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング ごま	23.2
	たいやき	あすき				こむぎこ さとう		2.2
20月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎごはん					こめ むぎ		702
	さばのみそに	さば みそ			キャベツ だいこん	さとう		25.6
	しおこんぶあえ				たまねぎ しいたけ グリンピース	さとう	あぶら	16.2
21月	にくじゃが	ぶたにく		にんじん				1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごはん					こめ		601
	ピピンバ (にく)	ぶたにく			にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら ごま	23.7
22月	(ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	19.0
	ねぎとわかめのスタミナスープ	ベーコン	わかめ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが			1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	キャラメルあげパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら	612
23月	トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト				21.4
	にくだんごスープ	とりにく		こまつな	たけのこ ねぎ	はるさめ		26.3
	コーンサラダ			ブロッコリー	コーン キャベツ			3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24月	いかてんどん (ごはん)					こめ		624
	(いかのてんぷら)	いか				こむぎこ	あぶら	23.7
	こまつなごまじゃこサラダ ~矢高レシビ集より		ちりめんじゃこ	こまつな	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	14.9
	かんぴょうのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	かんぴょう だいこん ねぎ			2.5
25月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		641
	クリーム					さとう		24.7
	あつやきたまご	たまご					あぶら	29.1
26月	ポパイサラダ			ほうれんそう にんじん	コーン もやし	さとう	ごまあぶら	2.5
	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ しいたけ さんさい	うどん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎごはん					こめ むぎ		692
27月	マーボードウフ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん いら	しいたけ ねぎ しょうが にんにく	てんぷん さとう	ごまあぶら	24.0
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごまあぶら	19.1
	さんしょくゼリー					さとう		1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28月	ソースカツどん (ごはん)					こめ		614
	(ソースカツ)	ぶたにく				パンこ さとう	あぶら	22.2
	(キャベツ)				キャベツ		ごま	15.5
	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		1.8
29月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ホットドック (スライスコッペパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		672
	(フランクフルト)	フランクフルト				さとう		28.8
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー	キャベツ えだまめ			27.0
クラムチャウダー	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	3.4	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

※ 献立は、仕入れや天候等の都合により変更となることがあります。

【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：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
 今月の平均 エネルギー：653kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.0g 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。