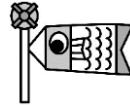




5月の献立



平成29年度

鯉川村学校給食センター


日付	献立	赤の食材	緑の食材	黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (月)	こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 おさかなフライ たくあんポリポリサラダ きぬさやのすましじる ささだんご	牛乳 さかなフライ	たけのこ だいこん	こめ ビタミン米	691	27.1	19.5	322	3.2	
		かまぼこ とりにく あぶらあげ ゆば	キャベツ もやし きゅうり にんじん グリーンピース きぬさや	あぶら いりごま さとう だんご	831	31.5	21.4	344	3.8	
2 (火)	ソフトめん 牛乳 しゃんはいバオズ きゅうりとだいこんのあさづけ カレーなんばんじる	牛乳 バオズ	きゅうり だいこん	ソフトめん あぶら	701	27.8	18.4	337	4.5	鮫小
		とりにく こんぶ	キャベツ こまつな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん りんご	さとう カレールー	890	35.0	21.9	368	5.7	
8 (月)	カミカミ献立 ごはん 牛乳 レンコンいりとりつくね しみどうふのカレーいため なんとのちゅうかスープ	牛乳 とりにく	れんこん ねぎ しょうが	こめ ビタミン米	586	24.3	17.2	310	2.6	鮫小
		しみどうふ ウィナー なんと	切干大根 にんじん いんげん しらたき たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん	742	29.4	19.6	332	3.3	
9 (火)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ごまあえ じゃがいもみそじる	牛乳 みそ	キャベツ にんじん	こめ ビタミン米	626	24.1	17.4	317	2.3	
		あぶらあげ チキンみそカツ	ほうれん草 もやし たまねぎ こまつな	ごま さとう じゃがいも あぶら	788	28.9	19.8	340	2.8	
10 (水)	おにぎりの日 牛乳 いかのねぎみそやき チーズおかかあえ とんじる	牛乳 いか	ねぎ キャベツ	こめ さとう	612	29.7	14.4	340	2.5	古中
		みそ チーズ かまぼこ かつおぶし とうふ ぶたにく とうふ こんにゃく	きゅうり にんじん だいこん こぼろ	じゃがいも	725	34.8	15.9	365	3.1	
11 (木)	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ひじきとベーコンのいため だいこんのみそじる	牛乳 ぶり	しょうが コーン ねぎ	こめ ビタミン米	602	26.5	19.3	333	2.4	
		ひじき ベーコン だいす とうふ みそ	きぬさや ピーマン パプリカ だいこん にんじん しいたけ	さとう あぶら	762	32.2	22.3	360	3.0	
12 (金)	むぎごはん 牛乳 ぶたのしょうがやき いそあえ かきたまじる	牛乳 ぶたにく	しょうが ほうれん草	おおむぎ ビタミン米	584	26.6	18.4	317	2.3	
		かまぼこ たまご こんぶ のり とうふ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	さとう こめ でんぶん	731	32.2	21.2	341	2.8	
15 (月)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ふきとたけのこのいためもの ほうれんそうとうふのみそじる	牛乳 さば	ふき たけのこ	こめ ビタミン米	644	26.9	25.8	319	2.4	
		さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく いんげん ほうれん草 ねぎ しいたけ	さとう あぶら	807	32.3	29.7	342	2.9	
16 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのやさしみそやき ツナとごぼうのマヨサラダ あぶらあげのみそじる	牛乳 とりにく	たまねぎ しめじ	こめ ビタミン米	621	28.5	19.0	285	2.4	古中
		みそ ツナ あぶらあげ	にんじん ごぼう きゅうり もやし だいこん ねぎ	さとう マヨネーズ じゃがいも	784	34.1	21.9	300	2.9	
17 (水)	ごはん 牛乳 とりのからあげ くるみあえ きのこじる	牛乳 とりにく	しょうが こまつな	こめ ビタミン米	592	26.8	18.1	322	2.3	
		かんてん とうふ みそ	もやし にんじん キャベツ だいこん えのき しめじ ねぎ	あぶら くるみ さとう でんぶん こめこ	746	32.1	20.4	346	2.8	
18 (木)	しょくパン 牛乳 しろみさかなのパンこやき チキンとチーズのサラダ ワンタンスープ いちご&マーガリン	牛乳 たら	パセリ キャベツ	パン パンこ	647	28.6	24.9	358	3.3	鮫中
		チーズ とりにく ぶたにく	きゅうり にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	バター ワンタン ごまあぶら ジャム ドレッシング	778	34.6	28.7	393	4.1	
19 (金)	むぎごはん 牛乳 まめとかいそうのサラダ チキンカレー ヨーグルト	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ	696	24.0	20.4	397	2.7	
		ヨーグルト だいす かまぼこ かいそう	いんげん パナナ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ビタミン米 じゃがいも あぶら カレールー ドレッシング	859	29.0	23.5	413	3.3	
22 (月)	ごはん 牛乳 てづくりコロケ ツナともやしのちゅうかあえ とうふとあぶらあげのみそじる	牛乳 ぶたにく	たまねぎ キャベツ	こめ ビタミン米	634	22.1	19.6	322	2.3	鮫小 古小
		おから たまご ツナ みそ あぶらあげ とうふ	もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	803	26.6	22.6	346	2.9	
23 (火)	ごはん 牛乳 さけのこうみやき えいようきんびら いらたまじる	牛乳 さけ	にんにく たまねぎ	こめ ビタミン米	592	28.6	17.4	326	2.8	
		たまご さつまあげ とうふ なんと みそ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん しいたけ いら	こめ ビタミン米 あぶら	751	34.8	20.0	352	3.4	
24 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース キャベツのごまみそあえ わかたけじる	牛乳 ぶたにく	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ ビタミン米	594	25.1	19.6	335	2.3	
		みそ とうふ わかめ	しめじ きぬさや キャベツ ほうれん草 にんじん こんにゃく たけのこ	でんぶん こむぎこ さとう ごま	753	30.4	22.7	362	2.8	
25 (木)	パインパン 牛乳 ハムのピカタ アスパラガスのグリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳 ハム	パイン パセリ こまつな	パン こむぎこ	591	25.1	16.2	343	3.3	
		たまご チーズ ベーコン	アスパラ キャベツ きゅうり ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン	さとう オリーブオイル マカロニ	719	30.4	18.7	374	4.2	
26 (金)	げんまいごはん 牛乳 なっとう やさいとたまごのかおりづけ にくじゃがじる	牛乳 なっとう	キャベツ だいこん	こめ ビタミン米	585	26.0	15.0	329	2.4	
		たまご ぶたにく	きゅうり しいたけ にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	ごま じゃがいも さとう	731	31.4	16.9	355	2.8	
29 (月)	ごはん 牛乳 さんまかばやき やまぶきあえ わかめのみそじる	牛乳 さんま	キャベツ ほうれん草	こめ ビタミン米	666	26.9	23.9	322	2.5	青小
		たまご わかめ とうふ みそ	もやし たまねぎ ねぎ	でんぶん さとう あぶら	888	35.0	31.1	351	3.2	
30 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱり きりぼしだいこんのマヨあえ なまあげのみそじる	牛乳 とりにく	切干大根 キャベツ	こめ ビタミン米	630	28.9	20.7	341	2.2	鮫小6年 (代替食)
		ツナ なまあげ みそ	きゅうり にんじん こまつな ねぎ しいたけ こんにゃく	さとう マヨネーズ じゃがいも	794	34.6	23.9	370	2.7	
31 (水)	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ ぜんまいのあぶらいため しみどうふのみそじる	牛乳 あじ	しょうが たまねぎ こまつな	こめ ビタミン米	612	24.2	18.7	355	2.7	
		あぶらあげ しみどうふ みそ	ねぎ ぜんまい だいこん にんじん しらたき しいたけ いんげん	でんぶん あぶら さとう	774	29.3	21.6	388	3.3	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お知らせ	
給食一口メモ	今月の地場産品
1日は、「こどもの日献立」です。手作りの「たけのこごはん」が出来ます。元気に過ごせるように、苦手な食べ物にもチャレンジしよう！8日は、「カミカミ献立」です。凍み豆腐、切干大根、こんにゃく、たけのこ、れんこん…など、かみごたえのある食材を使っています。よくかんで、食べましょう。	こめ、こめこ、みそ、とうふ おから、だいす、あぶらあげ こんにゃく、たまご、たけのこ キャベツ

※5月10日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。

4月より、栄養士が
変わりました。江田実穂
です。よろしくお願
いします。



みほさん

	今月の平均栄養価 *右は基準値			
	小学校(中学年)		中学校	
エネルギー kcal	625	640	782	820
たんぱく質 g	26.3	18~32	31.9	25~40
脂質 g	19.1	18~22	22.1	24~28
カルシウム mg	331	350	357	450
塩分 g	2.7	2.5	3.3	3.0