



# 5月の献立予定表



令和元年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか	しよざい	みどり	しよざい	き	しよざい	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
		赤の食材	緑の食材	黄の食材	※上から小学校(中学年)・中学校								
		からだ	からだ	体の調子を整える		エネルギーのもとになる							
		をつくる	を整える										
7 (火)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース 海そうサラダ ジャがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	だいこん	麦ごはん	ビタミン米	611	23.9	19.4	305	2.3	鮫小
		わかめ	まわかめ	しめじ	キャベツ	こむぎ粉	片栗粉	765	27.7	22.4	326	2.9	
8 (水)	かみかみ献立 おにぎりの日 牛乳 サケのみそ焼き するめちゃんサラダ なめこ汁	牛乳	サケ	ごぼう	きゅうり	ごはん	さとう	605	28.8	14.9	300	2.3	
		みそ	するめ	コーン	えだまめ	ごま油	じゃがいも	721	34.3	16.7	318	2.8	
9 (木)	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 チキンのコーンフ레이크焼き アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳	とり肉	アスパラガス	キャベツ	コッペパン	いちご&マーガリン	688	31.2	28.0	343	3.2	
		粉チーズ	ベーコン	きゅうり	にんじん	マヨネーズ	コーンフ레이크	826	37.3	32.3	374	4.0	
10 (金)	こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 魚すり身カツ おひたし すまし汁 こどもの日メロンゼリー	牛乳	油揚げ	たけのこ	にんじん	ごはん	ビタミン米	641	26.0	19.0	386	2.4	
		かつお節	とうふ	グリーンピース	ほうれんそう	さとう	油	787	30.3	21.7	414	2.9	
13 (月)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 山吹あえ 青のりのみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	ほうれんそう	麦ごはん	ビタミン米	595	25.6	18.0	348	2.2	
		たまご	のり	もやし	だいこん	さとう	油	745	30.9	20.7	380	2.7	
14 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ふきとたけのこの炒めもの とうふと油揚げのみそ汁	牛乳	さば	ふき	たけのこ	ごはん	ビタミン米	654	27.0	26.0	318	2.0	
		さつまあげ	かつお節	にんじん	こんにゃく	さとう	油	811	32.2	30.0	341	2.5	
15 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 梅肉あえ 小松菜のみそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	きゅうり	ごはん	ビタミン米	618	29.5	16.4	332	2.1	
		青大豆	かつお節	もやし	キャベツ	片栗粉	米粉	777	35.5	18.3	359	2.5	
16 (木)	食パン ココアクリーム 牛乳 白身魚のピザ焼き グリーンサラダ ミートボールスープ	牛乳	ホキ	ピーマン	玉ねぎ	食パン	ココアクリーム	608	29.9	18.4	404	3.6	
		チーズ	ミートボール	コーン	パセリ	キャベツ	オリーブオイル	732	36.1	21.1	449	4.1	
17 (金)	ラッキースター給食 チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	にんじん	麦ごはん	ビタミン米	642	22.4	18.4	289	2.3	
		ツナ		インゲン	バナナ	じゃがいも	油	800	26.8	21.1	303	2.9	
20 (月)	ごはん 牛乳 手づくり春巻き たまご大豆のナムル 中華スープ	牛乳	ぶた肉	たけのこ	もやし	ごはん	ビタミン米	562	20.5	15.8	323	2.1	鮫小 古小
		きんしたまご	大豆	キャベツ	こまつな	はるさめ	片栗粉	713	24.7	17.9	348	2.6	
21 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 切干大根炒め とうふのみそ汁	牛乳	あじ	切干だいこん	にんじん	ごはん	ビタミン米	596	28.5	17.6	386	2.4	
		みそ	油揚げ	こんにゃく	こまつな	ごま	さとう	751	34.2	19.9	425	2.9	
22 (水)	ごはん 牛乳 レンコン入りとりつくね ごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳	とり肉	れんこん	ねぎ	ごはん	ビタミン米	599	25.5	17.9	305	2.5	鮫中 古中
		油揚げ	みそ	キャベツ	にんじん	片栗粉	さとう	759	30.9	20.6	325	3.0	
23 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き ツナサラダ クリームシチュー	牛乳	とり肉	にんじん	キャベツ	米粉パン	さとう	774	35.6	33.1	352	3.6	
		ツナ	ベーコン	きゅうり	コーン	マヨネーズ	じゃがいも	903	38.3	38.4	380	4.3	
24 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	ビタミン米	633	20.4	14.7	316	2.5	
		イカ	うずら卵	チンゲンサイ	はくさい	油	片栗粉	767	24.6	16.5	339	3.1	
27 (月)	ごはん 牛乳 とりのてり焼き キャベツのみそ炒め かき玉みそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	ピーマン	ごはん	ビタミン米	585	26.9	18.5	328	2.5	
		ウインナー	みそ	キャベツ	もやし	さとう	油	742	32.7	21.3	354	3.1	
28 (火)	カルシウムたっぷり献立 わかめごはん 牛乳 きびなごフリッター(1人2コ) ひじきのサラダ 生揚げのみそ汁 ヨーグルト	牛乳	わかめ	もやし	にんじん	ごはん	ビタミン米	661	21.5	20.8	494	2.4	
		きびなご	ひじき	きゅうり	こまつな	さとう	油	786	25.6	24.1	542	2.9	
29 (水)	麦ごはん 牛乳 なっとう じゃがいものそぼろ煮 貝だくさん汁	牛乳	なっとう	玉ねぎ	にんじん	麦ごはん	ビタミン米	597	24.6	16.5	330	2.3	
		とり肉	とうふ	インゲン	ほうれんそう	油	じゃがいも	747	29.7	18.8	356	2.7	
30 (木)	ドックパン(コッペパン、ウインナー) 牛乳 ココロマリネ コンソメスープ	牛乳	ウインナー	えだまめ	コーン	コッペパン	さとう	621	25.2	26.1	320	3.5	
		大豆	ベーコン	にんじん	きゅうり	オリーブオイル		726	28.9	28.2	345	4.3	
31 (金)	ごはん 牛乳 サケのこうみ焼き ブロッコリーとキャベツのおかかあえ キムチのみそ汁	牛乳	サケ	ブロッコリー	キャベツ	ごはん	ビタミン米	562	27.6	16.4	309	2.6	
		かつお節	ぶた肉	にんじん	ねぎ	オリーブオイル		711	33.5	18.6	329	3.1	

※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。

給食一ロメモ	今月の地場産品(予定)		今月の平均栄養価 *右は基準値			
	こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、たまご、ほうれんそう、たけのこ、ミニトマト		小学校(中学年)		中学校	
			エネルギー kcal	620	650	772
	5月の旬の食材 たけのこ、アスパラガス、絹さや、きびなご、あじ、あおさ、メロン など		たんぱく質 g	26.4	18~32	31.5
脂質 g			19.8	18~22	24.6	24~28
カルシウム mg			341	350	379	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5

今日は、8日(火)に「カミカミ献立」があります。かむことを意識して食べましょう。10日(金)は、少し遅いですが「こどもの日献立」です。旬のたけのこを使った「たけのこごはん」や魚の形をした「魚すり身カツ」が登場します。17日(金)は、「ラッキースター給食」です。カレーに星型のにんじんが入っています。探してみましょう♪そして、28日(火)は「カルシウムたっぷり献立」です。骨を丈夫にする「カルシウム」を多く含んだ食材を使った献立です。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。