

5月の献立予定表

令和4年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤い食材		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	お休みなど
		からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体の調子を整える	からだ体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
2 (月)	むぎごはん 牛乳 レンコンいりとりつくね ひじきのサラダ とうふのみそしる	牛乳	ツナ	キャベツ	にんじん	こめ	おおむぎ	585	26.1	16.9	316	2.3	鮫小
		とうふ	みそ	もやし	だいこん	ビタミン米	でんぶん	732	31.5	19.3	339	2.9	
6 (金)	わかめごはん 牛乳 かつおのたつたあげ ごまあえ すましじる かしわもち	牛乳	カツオ	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	687	27.6	17.6	320	2.5	こどもの日 こんだて
		とり肉	とうふ	しいたけ	キャベツ	でんぶん	あぶら	801	32.4	19.9	342	3.1	
9 (月)	むぎごはん 牛乳 いかのしょうがやき キャベツのみそいため わかたけじる	牛乳	いか	しょうが	きぬさや	こめ	おおむぎ	604	32.8	17.1	385	2.6	カミカミ こんだて
		ぶた肉	なまあげ	キャベツ	たまねぎ	ビタミン米	あぶら	753	39.4	19.5	425	3.2	
10 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりに きりほしだいこんのマヨあえ じゃがいものみそしる	牛乳	とり肉	きりほしだいこん	キャベツ	こめ	ビタミン米	598	28.0	16.9	312	2.2	
		ツナ	あぶらあげ	きゅうり	にんじん	さとう	じゃがいも	755	33.6	19.1	333	2.7	
11 (水)	ごはん 牛乳 てづくりあじフライ やまぶきあえ もやしのみそしる	牛乳	あじ	キャベツ	にんじん	こめ	ビタミン米	636	27.9	20.6	348	2.1	
		たまご	みそ	フロコリー	もやし	こむぎこ	パンこ	805	34.0	24.0	380	2.5	
12 (木)	コッペパン 牛乳 チキンのガーリックやき フレンチサラダ パンやさいスープ りんご&マーガリン	牛乳	ベーコン	にんにく	マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	669	28.1	26.8	308	3.3	
		ツナ	とり肉	キャベツ	きゅうり	マカロニ	じゃがいも	801	33.4	30.7	331	4.1	
13 (金)	ごはん 牛乳 かいそうサラダ チキンカレー ヨーグルト	牛乳	かいそう	キャベツ	だいこん	こめ	ビタミン米	661	20.4	18.7	393	2.5	
		とり肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	825	24.6	21.4	409	3.1	
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまみそやき ゆかりあえ たまねぎのみそしる	牛乳	ぶた肉	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	624	28.9	18.6	329	2.5	
		みそ	あおだいず	にんじん	こまつな	さとう	ごま	790	35.2	21.4	356	3.1	
17 (火)	ごはん 牛乳 てづくりメンチカツ カラフルあえ なめこじる	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	659	26.4	20.9	317	2.3	鮫中 古中
		たまご	とうふ	にんじん	もやし	パンこ	こむぎこ	824	31.6	23.8	340	2.7	
18 (水)	おにぎり 牛乳 さばのしおやき こんぶのあぶらいため にらたまじる	牛乳	こんぶ	ごぼう	にんじん	おにぎり	あぶら	717	29.4	28.0	328	2.3	おにぎりの日
		あぶらあげ	とり肉	こんにゃく	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	853	34.6	32.4	353	2.8	
19 (木)	こめこパン 牛乳 とりにくのチーズやき ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉	たまねぎ	ピーマン	こめこパン	さとう	606	36.6	22.3	386	3.4	
		チーズ	ツナ	パプリカ	フロコリー	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	711	45.5	25.6	423	4.1	
20 (金)	ごはん 牛乳 サケのこうみやき キャベツとあぶらあげのいためもの けんちんじる	牛乳	さけ	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	591	26.9	17.8	347	2.2	
		あぶらあげ	みそ	こまつな	キャベツ	ごまあぶら	あぶら	748	32.6	20.4	378	2.7	
23 (月)	ごはん 牛乳 てづくりはるまき まめサラダ ちゅうかたまごスープ	牛乳	ぶた肉	ただのこ	もやし	こめ	ビタミン米	600	23.1	17.8	318	2.1	鮫小 古小
		だいず	とうふ	しょうが	コーン	はるさめ	でんぶん	759	28.0	20.4	341	2.6	
24 (火)	ごはん 牛乳 なっとう ひじきのいりに とんじる	牛乳	なっとう	にんじん	こんにゃく	こめ	ビタミン米	624	28.7	19.6	352	2.3	
		とり肉	ひじき	いんげん	だいこん	あぶら	さとう	789	34.8	22.7	383	2.7	
25 (水)	ちゅうかめん 牛乳 しゅうまい ササミときりほしだいこんのサラダ タンメンじる	牛乳	しゅうまい	きりほしだいこん	もやし	めん	さとう	635	27.9	19.8	327	2.9	
		ササミ	ぶた肉	いんげん	キャベツ	ラーゆ	あぶら	861	36.5	25.0	358	3.7	
26 (木)	ナン 牛乳 ハムのてづくりピカタ グリーンサラダ キーマカレー	牛乳	ハム	ハセリ	アスパラガス	ナン	こむぎこ	599	27.4	24.0	315	3.6	世界の料理 「インド」
		たまご	チーズ	きゅうり	フロコリー	さとう	オリーブオイル	745	33.4	28.3	340	4.7	
27 (金)	ぶたどん 牛乳 ツナとまめのごまサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	631	27.4	20.5	319	2.1	
		ツナ	だいず	にんにく	しょうが	じゃがいも	あぶら	798	33.3	23.8	343	2.5	
30 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのしょうがやき たくあんとやさいのごましょうゆあえ あつあげのうまに	牛乳	とり肉	にんにく	しょうが	こめ	ビタミン米	653	32.2	20.6	385	2.9	
		みそ	ぶた肉	キャベツ	きゅうり	さとう	ごまあぶら	822	38.7	23.8	425	3.6	
31 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに じゅうねーサラダ のりのみそしる	牛乳	さば	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	659	24.6	24.1	316	2.6	
		みそ	とうふ	もやし	にんじん	さとう	えごま	834	29.8	28.3	339	3.2	

※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。

みほさんの給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値			
<p>皆さん、お久しぶりです。一姫二太郎を産んで帰ってきました、栄養教諭の江田美穂です。私も毎日の給食がとても楽しみです！また新たな気持ちでがんばりますので、よろしく願います。</p> <p>5月6日は、こどもの日献立です。「こどもの日」は、「こどもの幸せを願うとともに、家族に感謝する日」という意味もあります。健康で元気に生活できるように、苦手な食べ物もまずは一口チャレンジしてみましょう！今月も愛情いっぱいの手作り給食をどうぞお楽しみに〜♪</p>	こめ、みそ、とうふ、だいず、あおだいず こんにゃく、えごま、こまつな、ほうれんそう アスパラガス、ただのこ	小学校(中学年)		中学校	
		エネルギー kcal	633	650	789
	たんぱく質 g	27.9	18~32	33.8	25~40
	脂質 g	20.4	18~22	23.6	24~28
ただのこ、アスパラガス、キャベツ、あじ	カルシウム mg	337	350	365	450
	塩分 g	2.6	2.0	3.2	2.5

※ 5月18日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。

