



# 5月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

日	よ う び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I類 <sup>*</sup> -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんぱく質 <sup>たんぱく質</sup>	脂質 <sup>脂質</sup>	たんぱく質 <sup>たんぱく質</sup>	無機質 <sup>無機質</sup>	ビタミン		
6	木	○	ごはん (ふりかけ)	とりのからあげ おひたし とんじる	こめ さといも でんぷん	あぶら ごま	とりにく みそ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし だいこん ごぼう ながねぎ	642 30.3 17.7 2.59
7	金	○	コッペパン (いちご <sup>ハム</sup> ャム)	ハムチーズピカタ こめこシチュー フルーツポンチ	パン ゼリー じゃがいも こめこ ジャム	バター なまクリーム	とりにく ベーコン たまご ハム	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン みかん もも パイ	683 24.0 22.5 2.50
10	月	○	ごはん	さけのさいきょうやき かんでんサラダ インドに	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく さけ みそ うすらたまご さつまあげ	牛乳 わかめ かんでん	にんじん チンゲンサイ いんげん	きゅうり コーン たまねぎ	647 30.4 17.0 2.49
11	火	○	たけのこ ごはん	ねぎいりたまごやき きんぴらごぼう みそつみれじる	こめ さとう	あぶら ごま	たまご いわし あぶらあげ とうふ みそ とりにく たら	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが だいこん たけのこ ながねぎ	625 25.6 17.4 3.99
12	水	○	むぎごはん	しろみざかなのねぎソース ピビンバ トックスープ おちゃプリン	こめ さとう プリン むぎ トック でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	ほき ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ きりぼしだいこん	666 29.2 16.3 2.83
13	木	○	フォカッチャ	チキンハーブやき コーンサラダ(ドレッシング) ポトフ かたぬきチーズ	パン じゃがいも	ごま	とりにく ぶたにく ウインナー うすらたまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが コーン もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	627 36.3 30.5 2.80
14	金	○	ごはん	さばのぶなかほし きりぼしだいこんのもの かきたまじる	こめ さとう でんぷん	あぶら	とうふ たまご さつまあげ あぶらあげ さば とりにく	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	691 28.2 27.3 2.17
17	月	○	ごはん	おやこやき そくせきづけ なまあげのうまに	こめ さとう さといも	あぶら ごま	たまご とりにく なまあげ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ だいこん たけのこ たまねぎ	628 27.2 17.4 2.02
18	火	○	ごはん	かつおごまフライ ひじきのごもくに じゃがいものみそしる さくらんぼゼリー	こめ ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	かつお みそ あぶらあげ とうふ こうやとうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ	682 25.8 19.1 2.29
19	水	○	むぎごはん	コールスローサラダ ポークカレー カットパイ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご パイ	686 22.1 20.3 1.83
20	木	○	テーブルロール	かぼちゃグラタン あおなのソテー ラビオリトマトスープ	パン さとう こむぎこ	バター	ウインナー ぶたにく ベーコン	牛乳 かんでん チーズ	にんじん アスパラガス かぼちゃ こまつな	エリンギ コーン レンズまめ セロリ たまねぎ	646 25.0 22.5 3.13
21	金	○	ちゅうかめん	はるまき ナムル ちゃんぽんスープ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか エビ なると	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ	685 27.0 25.8 3.16
24	月	○	ごはん	とりにくのこうみやき くきわかめのいためもの いもだんごじる ひとくちピーチゼリー	こめ さとう いもだんご ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん にんにく たけのこ ながねぎ しいたけ	615 27.2 14.8 2.13
25	火	○	なめし	あじアーモンドフライ わふうツナサラダ むらくもじる	こめ さとう でんぷん ア-モンド こむぎこ	ごまあぶら あぶら ア-モンド	あじ たまご とりにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ ながねぎ	627 24.3 21.0 2.76
26	水	○	むぎごはん	あかうおのいちやほし ぶたどんのぐ わかたけみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう ふ		あかうお ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ しょうが たけのこ	662 33.3 15.0 3.09
27	木	○	まるパン スライス	キャベツハンバーグトマトソース ごぼうサラダ クラムチャウダー メロン	パン こめこ さとう じゃがいも	バター ごま なまクリーム マネズ	ぶたにく ベーコン あさり	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ コーン きゅうり ごぼう たまねぎ メロン	677 27.5 26.1 2.78
28	金	○	ごはん	えだまめしゅうまい(2こ) はるさめサラダ とうふのちゅうかに	こめ はるさめ でんぷん こむぎこ	あぶら	ハム たまご とうふ たら ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ しょうが たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ きゅうり	665 29.1 19.5 2.77
31	月	○	ごはん	いわしのオレンジに おかかあえ しんじゃがのふくめに	こめ じゃがいも さとう	あぶら	いわし かつおぶし ぶたにく だいす	牛乳	にんじん こまつな いんげん	もやし キャベツ たまねぎ オレンジ	633 25.9 12.8 2.22

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米は、成田産こしひかり（一等米）を使用しています。

★12・18・26・27日のデザートは学校配送になります。13日のフォカッチャ、21日の中華めんも学校配送です。

◇◆おしらせ◆◇ 5月分の給食費の納付日(振替日)は、6月30日(水)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量：650kcal	655
たんぱく質：24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.7
脂質：18.1g(14.4g~21.7g)	20.2
食塩相当量：2.0g以下	2.64

