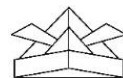




5月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園（前期課程）

成田市学校給食センター大栄分所

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もととなる		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
7	金	ごはん	○	とり肉のパンパンジー焼き ちゅうかうろマロニースープ もやしサラダ	フルーツ杏仁	とり肉 なた うずら卵 ツナ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ たくさい だけのこ もやし きくらげ コーン	米 マロニー さとう でん粉 杏仁豆腐	ごま 油 ごま油	670 25.9 21.0 2.23
10	月	ごはん	○	さばのオレンジソースに かぼちゃもち汁 ぶた肉と焼きどうふのもの		さば とり肉 油あげ ぶた肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう 玉ねぎ しいたけ オレンジ	米 さとう かぼちゃもち		729 32.5 23.2 2.36
11	火	丸パン	○	グラタンコロッケ (ソース) コンソメスープ サンド用キャベツソテー	バナナ	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム バナナ	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油	591 19.3 21.7 2.38
12	水	むぎごはん	○	お魚ナゲット チキンカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)		たちうお いか とり肉	牛乳 片栗粉 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	722 24.5 23.2 2.36
13	木	ごはん	○	やさしいしゅうまい わかめスープ ピビンバ	レモンソーダ ゼリー	なた ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン たくさい ねぎ ぜんまい ごぼう もやし	米 小麦粉 さとう ゼリー	ごま ごま油 油	656 24.1 15.8 2.46
14	金	ごはん	○	ぶた肉しょうが焼き やさしいうまに ツナとわかめのごま和え	ソファール ヨーグルト	ぶた肉 生あげ ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ だけのこ しいたけ 枝豆 もやし りんご	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油 ごま	756 33.6 24.9 2.85
17	月	ごはん	○	とうふハンバーグ和風きのこソース 玉ねぎとじゃがいものみそしる アロヨリのかつおぶし和え	ももゼリー	とうふ ぶた肉 とり肉 油あげ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん アロヨリ	玉ねぎ えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ	米 パン粉 さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	ごま ごま油	603 26.2 14.6 2.18
18	火	コアラパン	○	スパゲティミートソース ハムチーズピカタ コーンサラダ		ぶた肉 大豆 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト アロヨリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油	607 22.7 23.0 1.85
19	水	たけのこ ごはん	○	さけの西京焼き 白玉汁 いそべ和え	黒ゴマプリン	とり肉 油あげ さけ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	だけのこ だいこん ねぎ もやし	米 さとう 白玉もち プリン		681 30.7 21.3 2.93
20	木	ごはん	○	ぶた肉のみそ風味焼き かきたま汁 じゃがいものきんぴら	ぶどうゼリー	ぶた肉 みそ とうふ なた 卵 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう いんげん	米 さとう でん粉 ゼリー じゃがいも	ごま ごま油	730 30.0 22.4 2.26
21	金	ごはん	○	かつおのりようし揚げ わかたけ汁 スパゲティサラダ (マヨネーズ)	お茶プリン	かつお とり肉 とうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ しめじ きゅうり	米 パン粉 さとう アリス スパゲティ	油 マヨネーズ	679 31 17.5 1.74
24	月	キャロット ピラフ	○	とり肉のに-マ-ド 焼き ABCスープ アロヨリの-モ- 和え	コアヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン アロヨリ	コーン キャベツ 玉ねぎ	米 マカロニ はちみつ さとう	油 アーモンド	700 28.7 21.9 3.26
25	火	コッペパン ブルーベリー ャム	○	ハンバーグトマトソースがけ クラムチャウダー アロヨリとカラフルのサラダ (ドレッシング)	もものタルト	とり肉 ぶた肉 あさり アロヨリ 白いんげん豆	牛乳 片栗粉	トマト パセリ にんじん アロヨリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ カラフル コーン	パン ジャム さとう じゃがいも タルト	油 バター ドレッシング	824 38.7 30.1 2.84
26	水	臨時休校のため給食はありません										
27	水	臨時休校のため給食はありません										
28	金	臨時休校のため給食はありません										
31	月	ごはん	○	とり肉のシトラスマリネ かおり汁 じゃがいものカレーに	セノーゼリー	とり肉 とうふ みそ ぶた肉 大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん ごぼう しめじ ねぎ 枝豆	米 でん粉 米粉 さとう じゃがいも ゼリー	油 バター ごま油	741 32.7 22.3 1.78

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	692 26.7 20.2 2.23
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

朝ごはんの大切な役割

朝ごはんは一日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発にさせ、排便もスムーズに行われるようになります。また、エネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強をすることができます。



あなたは
毎朝
どこかな?

朝から元気くん
・朝は早めに起きる
・朝ごはんはしっかり食べる
・トイレですっきり!

朝からへろおくん
・寝坊ばかり
・朝ごはんぬき
・便秘・夜食を食べる
・夜遅くまで起きている

今月の地元産は...

【豚肉】14日・20日
飯田裕一 (大栄十余三)
【米粉】31日 JA成田

〇〇お知らせ〇〇

5月分の給食費は、6月30日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。