



# 5月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園（後期課程）

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				
		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 もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)	
7	金	ごはん	○	とり肉のパンパンジー焼き 中華風マロニースープ 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 小松菜	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	849	32.8	25.4	2.63
10	月	ごはん	○	さばのオレンジソース煮 かぼちゃもち汁 ぶた肉と焼き豆腐の煮物		さば とり肉 油あげ ぶた肉 焼き豆腐	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		911	39.4	26.7	2.80
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	713	22.7	25.3	2.88
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	922	30.5	27.5	2.93
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	798	27.8	20.1	2.74
14	金	ごはん	○	ぶた肉しょうが焼き やさしいうま煮 ツナとわかめのごま和え	ソファール ヨーグルト	ぶた肉 生揚げ ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	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	958	41.7	30.7	3.38
17	月	ごはん	○	豆腐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汁 アロギョーのかつおぶし和え	ももゼリー	とうふ ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん アロギョー	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	758	32.2	16.8	2.64
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	黒ゴマプリン	ぶた肉 大豆 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト アロギョー	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	759	28.0	29.1	2.38
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 油揚げ さけ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ だいこん ねぎ もやし	米 さとう 白玉もち プリン		833	36.6	23.4	3.47
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 さつま揚げ	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	924	37.7	27.7	2.71
21	金	ごはん	○	かつおのりようし揚げ 若竹汁 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	834	37.5	19.0	2.15
24	月	キャロット ピラフ	○	とり肉のニーマード 焼き ABCスープ アロギョーのニーマード 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 アロギョー	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	880	35.7	26.4	3.87
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 アロギョーとカブチーのサラダ (ドレッシング)	もものタルト	とり肉 ぶた肉 あさり アロギョー 白いんげん豆	牛乳 片栗粉	トマト パセリ にんじん アロギョー	玉ねぎ マッシュルーム セロリ カブチー 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	940	46.5	33.8	3.37
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煮	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 小松菜	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	880	36.9	23.5	2.02

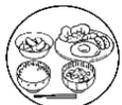
※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

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	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	854 32.4 23.7 2.66
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

## 朝ごはんを食べて元気に すごしましょう!



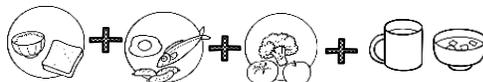
&



### 朝ねぼう&朝ごはんぬきでは…

一日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

### 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。



一日を元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。朝ごはんを食べて体をしっかり目覚めさせましょう。

### 今月の地元産は…

【豚肉】14日・20日  
飯田裕一 (大栄十餘三)

【米粉】31日 JA成田

●●お知らせ●●

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。