

5月 こんだてよていひょう

2021年

大栄幼稚園 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					
		主食	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	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
7	金	とり肉のパンパンジー焼き ちゅうかふうマロニースープ もやしサラダ		フルーツ杏仁	とり肉 なた うすら卵 ツナ	のり	にんじん ごまつな	玉ねぎ はくさい たけのこ もやし きくらげ コーン	マロニー さとう でん粉 杏仁豆腐	ごま 油 ごま油
10	月	さばのオレンジソースに かぼちゃもち汁 ぶた肉と焼きとうふのもの			さば とり肉 油あげ ぶた肉 焼きとうふ		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	さとう かぼちゃもち	
11	火	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		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム バナナ	パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油
12	水	お魚ナゲット チキンカレー こんにやくサラダ(ドレッシング)			たちうお いか とり肉 わかめ		にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング
13	木	やさしいゆーまい わかめスープ ピピンパ		レモンソーダ ゼリー	なた ぶた肉 卵	わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン はくさい ねぎ ぜんまい ごぼう もやし	小麦粉 さとう ゼリー	ごま ごま油 油
14	金	午前保育のため給食はありません								
17	月	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じる ブロッコリーのかつおぶし和え		ももゼリー	とうふ ぶた肉 とり肉 油あげ みそ かつお節	わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきだけ しめじ ねぎ キャベツ	パン粉 さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	ごま ごま油
18	火	園外保育のため給食はありません								
19	水	さけの西京焼き 白玉汁 いそべ和え		黒ゴマプリン	油あげ さけ みそ	のり	にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん ねぎ もやし	さとう 白玉もち プリン	
20	木	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	わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきだけ ごぼう いんげん	さとう でん粉 じゃがいも	ごま ごま油
21	金	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	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ しめじ きゅうり	パン粉 さとう アリス スパゲティ	油 マヨネーズ
24	月	とり肉のにーマスト 焼き ABCスープ ブロッコリーのアーモンド和え		コアヨーグルト	とり肉 ハム	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ	マカロニ はちみつ さとう	油 アーモンド
25	火	ハンバーグトマトソースがけ クラムチャウダー ブロッコリーとカラアワのサラダ(ドレッシング)		もものタルト	とり肉 ぶた肉 あさり 白 いんげん豆	牛乳 スチミカ	トマト パセリ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム セロリ カラアワ コーン	さとう じゃがいも タルト	油 バター ドレッシング
26	水	大栄みらい学園休校のため給食はありません								
27	水	大栄みらい学園休校のため給食はありません								
28	金	大栄みらい学園休校のため給食はありません								
31	月	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 ゼリー	とり肉 とうふ みそ ぶた肉 大豆	のり	にんじん ごまつな	玉ねぎ だいこん ごぼう しめじ ねぎ 枝豆	でん粉 米粉 さとう じゃがいも ゼリー	油 バター ごま油

※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。



朝ごはん 何を食えば いいのかな？

①主食
ごはん
パン、めん類など

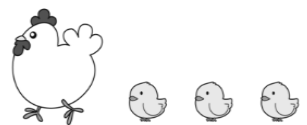
③副菜
野菜、果物など

②主菜
魚料理、
肉料理、卵料理など

④汁物
みそ汁
スープ、牛乳など

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。



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