



5月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
こどもの日こんだて											
2	月	○	手巻き 五目ずし (てまきのり)	かつおのフライ 三色ごまあえ すまし汁 柏もち	かつお 油あげ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かしわもち	油 ごま	822 33.3 17.5 3.5
6	金	○	ごはん	松風焼き ツナとわかめのごまあえ 白玉汁 果汁グミ	とり肉 卵 みそ ツナ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん しいたけ	米 さとう パン粉 グミ 白玉もち	ごま 油	849 34.1 21.2 2.2
9	月	○	アーモンド トースト	イタリアンサラダ つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン オレンジ	パン さとう	アーモンド マーガリン ドレッシング	846 26.8 34.9 3.5
10	火	○	本城小の3年生が さやをむきます 麦ごはん	鮭の塩こうじ焼き 空豆 韓国風肉じゃが カルシウムヨーグルト	さけ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン	そら豆 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま 油	888 38.4 24.6 1.9
11	水	○	ごはん (のりつくだ煮)	厚焼きたまご しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁 アーモンド小魚	卵 ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり 小魚	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 アーモンド	780 30.0 20.9 2.8
12	木	○	キムたく ごはん	おからしゅうまい(しょうゆ) 中華風卵スープ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉 おから 卵 とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	ごぼう キムチ ねぎ つぼけ きのこ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 きくらげ	米 麦 さとう ぎょうざの皮 でん粉	ごま油	811 31.3 25.9 3.3
13	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ ポークカレー 河内晩柑	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリーンピース かわちぼんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	851 27.9 21.3 2.7
16	月	○	ごはん	海鮮しゅうまい チンジャオロースー 春雨とちくわのスープ 麦芽ゼリー	えび いか たら ぶた肉 ちくわ かに	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たけのこ ねぎ	米 さとう でん粉 はるさめ ゼリー	油 ごま油	814 27.0 18.6 3.4
17	火	○	カレー ピラフ	ぶた肉のパン粉焼き ミネストローネ 冷凍みかん	ベーコン ウィンナー ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ クリピー マッシュルーム コーン キャベツ セロリ えだ豆 みかん	米 麦 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 炒め油	904 33.8 34.8 3.0
18	水	○	ごはん (味つけのり)	まんだいのピリ辛だれ 干草あえ 若竹汁 コアヨーグルト	まんだい 油あげ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	ほうれん草 きぬさや	キャベツ もやし たけのこ	米 さとう でん粉	油 ごま ごま油	816 34.6 21.8 2.7
19	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソース マカロニサラダ なめこのみそ汁	とり肉 ハム ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン なめこ ねぎ	米 さとう マカロニ	マヨネーズ	808 30.1 22.5 2.5
20	金	○	スパゲティ	オムレツ 寒天サラダ(ドレッシング) ミートソース セノビーゼリー	卵 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	スパゲティ ゼリー	油 ドレッシング	811 29.9 31.9 3.0
23	月	○	麦ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ 一口洋梨ゼリー	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 麦 ゼリー じゃがいも はちみつ	油	852 23.1 24.9 3.2
24	火	○	たけのこ ごはん (きざみのり)	赤魚の一夜干し もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 ウエハース	あかうお とり肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも ウエハース	油 ごま油	788 36.9 21.1 2.9
25	水	○	ごはん (ひじきつくだ煮)	とり肉のパンバンジー焼き きゅうりともやしのナムル 中華風マロニースープ カル鉄ヨーグルト	とり肉 なると うずら卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ たけのこ きくらげ	米 さとう マロニー でん粉	ごま油 ごま	805 37.2 16.8 3.1
26	木	○	ゆかりごはん	大豆とひじきのかき揚げ(天つゆ) おかかあえ はんぺんとたまごのすまし汁 チーズ	大豆 油あげ はんぺん 卵 かつお節	牛乳 ひじき チーズ	にんじん きぬさや こまつな	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米	油 ごま油 ごま	787 24.7 25.8 3.9
27	金	○	中華麺	カレーまん風蒸しパン フルーツあえ しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なると チャーシュー	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ みかん パイナップル もも もやし コーン	ちゅうかめん 小麦粉 ゼリー でん粉 さとう	ごま油 油	823 32.0 17.8 2.8
30	月	○	いりこ菜めし	あじのアーモンドフライ(ソース) ごま酢あえ とうふとわかめのみそ汁	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 しらす わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	アーモンド 油 ごま ごま油	785 28.9 24.7 3.4
31	火	○	麦ごはん	とり肉のシトラスマリネ 磯辺あえ じゃがいものカレーそば煮	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし グリーンピース	米 麦 さとう じゃがいも でん粉	油 ごま油 バター	855 37.0 18.7 2.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。 ★2・10・16・18・20・25日のデザート、27日の麺は学校配送です。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.5g未満

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。また、朝ごはんは、主食(パンやごはん)だけでなく、主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養のバランスが良くなります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

★今月の地元産★

- 【だいこん】 渡辺義行(大清水)
- 【小松菜】 堀越一仁(大清水)
- 【米(コシヒカリ)】 山口和久(馬場)

●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。