



5月 よていこんだてひょう



令和4年

調理場のキャラクター
「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	よ う び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう				エネルギー (kcal)		
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと			ビタミン	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質			体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)
6	金	○	ごはん	ドライカレー さばサラダ やさいスープ スイートポテトはるまき	こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら だいきり	ふたにく さば とりにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	719 28.1 21.4 2.6
9	月	○	ハムピラフ	オムレツきのこソースがけ にんじんサラダ クリームスープ	こめ さとう マカロニ こむぎこ	オリーブ油 あぶら	ハム たまご ツナ とりにく	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン マヨネーズ えのきたけ きゅうり セロリ	626 26.2 20.9 2.7
10	火	○	ごはん	焼きコロッケ (ソース) ちぐさあえ にくすい ソーダフロートゼリー	こめ じゃがいも パンこ さとう ゼリー	あぶら こま こまあぶら	ふたにく あぶらあげ きゅうり とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ながねぎ	633 22.4 18.2 2.1
11	水	○	むぎごはん	あじのあげに のりしおあえ あつあげのみそしる レモンパイ	こめ さとう パイ おおむぎ でんぶん レモンクリーム	こまあぶら	あじ ふたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	668 25.8 23.9 2.0
12	木	○	ごはん	とりにくのちようせんやき チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	こめ さとう でんぶん	こまあぶら あぶら	とりにく ふたにく ベーコン たまご	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ コーン しいたけ ながねぎ	640 31.6 18.9 2.5
13	金	○	★かしわめし	さわらのさいきょうづけやき ほうれんそうのおひたし ★だごじる ひとくちぶどうゼリー	こめ さとう すいとん ゼリー		とりにく さわら ふたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ごぼう しいたけ もやし たまねぎ まいたけ	616 29.1 15.5 2.4
16	月	○	ごはん	ブルコギどんのぐ じゃがバター わかめスープ	こめ さとう はるさめ じゃがいも	こまあぶら こま バター	ふたにく とりにく あつあげ なた	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ だいこん えのきたけ	656 29.2 19.5 2.3
17	火	○	ツナトースト	アスパラサラダ ポークシチュー あまなつ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	ツナ ふたにく	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん トマト	コーン たまねぎ キャベツ えだまめ あまなつ	673 29.5 24.4 3.0
18	水	○	ごはん	★かつおフライ いんげんのごまあえ ★ぐるに はちみつヨーグルト	こめ さとう さといも さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら こまあぶら こま	かつお とりにく さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん にんじん	もやし ごぼう だいこん しめじ にんにく	708 27.3 16.1 2.2
19	木	○	むぎごはん	つくねやき のりマヨサラダ さんさいじる	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも おおむぎ	こま あぶら こまあぶら	とりにく とうふ ちくわ ふたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ れんこん わらび しいたけ	616 25.6 18.5 2.3
20	金	○	ごはん	さばのしろだしやき こうやとうふのたまごとし だけこのみそしる おちゃプリン	こめ さとう プリン	あぶら	さば ふたにく こうやとうふ たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ だけのこ しめじ	681 30.8 23.7 1.9
23	月	○	ちゅうかふう おこわ	とりにくのごまみそやき もやしのピリからあえ もずくスープ あおうめゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	こまあぶら こま あぶら	ふたにく とりにく みそ ハム たまご かまぼこ	牛乳 ちすく	にんじん こまつな	しょうが だけのこ しいたけ えだまめ もやし きゅうり だいこん コーン たまねぎ	608 30.5 18.7 2.8
24	火	○	ごはん	とうふサラダ チキンカレー ゆでそらまめ フルーツしらたま	こめ こむぎこ じゃがいも いんげんまめ さとう だんご	こま こまあぶら あぶら	とうふ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ みかん もも パイン そらまめ	744 26.9 16.4 2.2
25	水	○	ごはん	さけのしおこうじづけやき なっとうのスタミナいため とんじる メロン	こめ さとう さといも	こまあぶら	さけ なっとう とりにく ふたにく とうふ みそ	牛乳	はねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ メロン	630 33.6 16.9 1.9
26	木	○	ロールパン (チョコクリーム)	ほうれんそうのキッシュ かぶサラダ にくだんごスープ	パン さとう チョコクリーム タルト	オリーブ油	ベーコン たまご ツナ とりにく ふたにく	牛乳 なまクリーム チーズ	ほうれんそう パプリカ にんじん パセリ	きゅうり かぶ たまねぎ キャベツ	691 24.8 27.1 2.8
27	金	○	ごはん	みそカツ こまつなのおかかあえ すましじる かわちばんかん	こめ さとう でんぶん パンこ	あぶら こま こまあぶら	みそ ふたにく かにかまぼこ かつおぶし とりにく はんぺん とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく はくさい えのきたけ だいこん かわちばんかん	630 27.8 16.5 2.5
30	月	○	チキンドリア	カラフルサラダ ミネストローネ パイナップル	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	たまねぎ マヨネーズ グリーンピース もやし パイン キャベツ にんにく	698 26.3 23.2 2.7
31	火	○	ごはん	あげギョーザねぎソースがけ こまつなのナムル キムチスープ あんにんどうふ	こめ さとう こむぎこ アイトウ	あぶら こまあぶら こま	ふたにく とうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ にんにく しょうが ながねぎ もやし だけのこ はくさい	696 23.5 24.0 2.1

日本各地の郷土料理をお出ししていきます！

13日(金) かしわめし・だご汁 (福岡県)

九州では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。かしわめしは、鶏肉と野菜が入った混ぜご飯です。

だご汁の「だご」とは団子のことで、小麦粉で作った平たい団子が入った汁物です。おふくろの味だそうです。

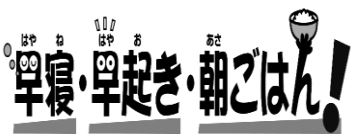
18日(水) かつおフライ・ぐる煮 (高知県)

高知県では黒潮のちよってやってきたかつおが多く水揚げされます。旬のかつおを味わいましょう。

「ぐる」とは「仲間・集まり」という意味があります。名前の通り、たくさん野菜を集めて使った、やさしい味付けの煮物です。

学校給食摂取基準 (8~9歳)		5月平均
熱量	650kcal	663
たんぱく質	26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.7
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.2
食塩相当量	2.0g以下	2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★5月分給食費の振替日は6月30日(木)です。



「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。