

5月 予定献立表



5月の目標

丈夫な体を作ろう



飯島町学校給食センター

小学校 中学校

日	曜日	主食	の み も の	主菜	副菜	汁もの	その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのたべもの		I群たんぱく質	I群たんぱく質	献立メモ								
								主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群						食塩相当量	食塩相当量				
1	金	ごはん		ささかまほこのしんりよくあげ	もやしとツナのあえもの	キャベツのみそしる	かしわもち	あぶらあげ ささかまほこ ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	しめじ キャベツ もやし きゅうり	ごめ きょうかまい むぎ さとう かしわもち	ごめあぶら ごまあぶら	683kcal 24.5g 17.5g 2.7g	872kcal 31.7g 21.3g 3.7g	八十八夜 こどもの日献立 飯島中参観日早昼								
7	木	ごはん		とりにくの あまみそやき	アスパラと しんじがの そばろに	はるさめ スープ		あつあげ とりにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	たまねぎ えのき きくらげ	ごめ きょうかまい むぎ はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	ごめあぶら	628kcal 28.8g 17.4g 1.7g	825kcal 37.3g 21.5g 2.2g	今が旬 「アスパラ」 								
8	金	ごはん		かつおの たまねぎソース	ごまヨネーズ サラダ	さんさいの みそしる		あぶらあげ かつお ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのき だいこん ぜんまいみず に もやし たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごめ きょうかまい むぎ でんぶん さとう	ごめあぶら ごま たまご ふしよ マヨネーズ	634kcal 29.6g 20.3g 2.2g	836kcal 38.8g 25.4g 2.7g	今が旬 「かつお」 								
11	月	ごはん		ぶたにくの しょうがいため	キャベツと ささみの あまずづけ	わかたけじる		あつあげ ささみフレーク ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこみず たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが	ごめ きょうかまい むぎ さとう でんぶん	ごめあぶら	581kcal 28.2g 15g 1.6g	760kcal 36.6g 18.2g 2.2g	今が旬 「たけのこ」 								
12	火	ごはん		とりにくの うめだれがけ	もやしの ごまあえ	むらくもじる		とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのき たまねぎ ながねぎ うめびしお もやし キャベツ きゅうり	ごめ きょうかまい むぎ でんぶん さとう	ごま	576kcal 27.7g 15.4g 2.1g	757kcal 36.2g 18.5g 2.9g	5月の給食目標は、丈夫な体を作ろうです。しっかり食べて、運動会や音楽会、中体連に向けて、またこれからくる暑さにも負けない丈夫な体を作りましょう。								
13	水	せわり コッペパン		フランクフルト	ごぼうサラダ	とうにゅう スープ	かんきつ くだもの	とりにく とうにゅう フランクフルトソー セージ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり かんきつくだもの	コッペパン じゃがいも	ごめあぶら ごま たまご ふしよ マヨネーズ	647kcal 25.1g 30.4g 3g	809kcal 30.8g 37.5g 4g	ケチャップソース付きのフランクフルトを、切込みが入ったコッペパンにはさんでホットドックにして食べてください。デザートは久しぶりにかんきつ果物を出します。みんな皮をむいて上手に食べられるでしょうか？								
14	木	ごはん		あつあげの くろごまソース	たけのこの おかか	ぶたにくと もやしの わふうじる	レモン ゼリー	ぶたにく あつあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	もやし たまねぎ えのき たけのこみず ほししいたけ	ごめ きょうかまい むぎ さとう でんぶん こんにやく レモンゼリー	ごま	633kcal 28.8g 17.8g 2.2g	823kcal 37.1g 21.7g 3g	厚揚げにける黒ごまソースは、田楽味噌のような甘めの味のソースです。ごまはマグネシウムなどのミネラル、カルシウム、鉄分など、たくさんの栄養素をふくんでいます。								
15	金	ごはん		さかなと じゃがいもの あまから	しおキャベツ サラダ	ごまつなの みそしる		あつあげ メルルーサ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごめ きょうかまい むぎ じゃがいも ごめこ さとう	ごめあぶら ごまあぶら	630kcal 25.9g 19.8g 2.1g	830kcal 33.6g 24.8g 2.7g	小松菜は、鉄分が多く含まれる野菜です。鉄分は、血を作る栄養素です。体のすみずみに酸素を行きわたらせるという重要な役割があります。鉄分は取りにくい栄養素なので、意識して食べましょう。								
18	月	ごはん		ごぼとんどの ぐ	からしあえ	だいこんの スープ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん えのき きくらげ ごぼう キャベツ もやし きゅうり しょうが	ごめ きょうかまい むぎ さとう でんぶん	ごめあぶら	576kcal 26g 15.1g 1.3g	756kcal 33.3g 18.2g 1.8g	給食のからし和えは、からしの「風味」を感じる和え物です。特に小学校用には、「からくない」からし和えを作ります。								
19	火	たけのこごはん		あつあきたまご こおりどうふ・ みそあじ	カリポリサラダ	りきゅうじる		とりにく あぶらあげ とうふ あつあきたまごこ おりどうふ・みそあじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや はねぎ	たけのこみず ほししいたけ たまねぎ ごぼう もやし きゅうり だいこん	ごめ きょうかまい むぎ さとう	ごま ごまあぶら	568kcal 24.5g 18.2g 2.5g	732kcal 30.5g 21.7g 3.6g	利休汁は、練りごまが入った濃厚なみそ汁です。茶道で有名な「千利休」がごまを好んで使っていたということから、この名前がついたといわれています。								
20	水	教職員総研修会のため3校お休み ○○○ 学校がお休みの日も朝ごはんを食べよう！																						
21	木	ごはん		とりにくの わふうソテー	じゃがいもの さっぱり ごまあえ	まめめじる		あぶらあげ とうふ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ きゅうり	ごめ きょうかまい むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	599kcal 28g 15.8g 1.8g	787kcal 36.3g 19.4g 2.6g	じゃがいもには、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは本来、熱に弱い栄養素です。しかし、じゃがいもに含まれるビタミンCは、熱に強いのが特徴です。								
22	金	ごはん		きびなごフライ	パリパリサラダ	あつあげの みそしる		あつあげ きびなごフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しめじ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	ごめ きょうかまい むぎ じゃがいも さとう	ごめあぶら	586kcal 22.2g 17g 2g	768kcal 28.3g 20.8g 2.6g	七久保小 欠食 (飯ごう炊さん)								
25	月	ごはん		そばろ	ツナサラダ	とりごぼう スープ		とりにく ぶたひき だいたみず いりたまご ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	ごぼう たまねぎ えのき きくらげ キャベツ きゅうり もやし	ごめ きょうかまい むぎ さとう	ごめあぶら	654kcal 29.3g 23.9g 2.1g	865kcal 38g 30.5g 2.8g	七久保小読書週間献立 こまったさんのサラダ より 「ツナサラダ」								
26	火	ごはん		アジフライ	きゅうりの すのもの	しんじゅう べじた みそしる		あつあげ アジ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しめじ だいこん ながねぎ きゅうり	ごめ きょうかまい むぎ こむぎこ パンこ さとう	ごめあぶら	621kcal 25.8g 18.2g 2g	820kcal 34.1g 22.8g 2.8g	七久保小読書週間献立 どこからきたの？おべんとう より 「アジフライ」								
27	水	こめコパン		ハンバーグの ケチャップ ソース	だいたみず フレンチ	こうはくポンチ		FMハンバーグ だいたみず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン みかんシロップづけ ももシロップづけ パイナップルシロップ づけ	ごめ こパン あんにとろろ いちごゼリー さとう	ごめあぶら	619kcal 23.2g 19.2g 2.2g	859kcal 30.7g 23.4g 3g	飯島小運動会応援献立 七久保小読書週間献立 だいたみずさんちのだいかぞく より 「大豆フレンチ」								
28	木	ごはん		とりにくの さっぱり	ごまみそあえ	きりたんぼじる		ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな ほうれんそう	はくさい しめじ ながねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	ごめ きょうかまい むぎ きりたんぼ さとう	ごま	624kcal 30.8g 13.1g 1.9g	826kcal 40.4g 15.7g 2.7g	読書週間献立 あつあつをめしあがれ より 「きりたんぼ汁」								
29	金	ごはん		だいたみずの かりんとう	ひじきと ごぼうの サラダ	カレー		ぶたにく だいたみず ささみフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう にんにく	ごめ きょうかまい むぎ じゃがいも でんぶん さとう	ごめあぶら	728kcal 28.5g 25.5g 2.6g	974kcal 37.2g 32.9g 3.7g	読書週間献立 ふしぎなでまえ より 「カレーライス」								

栄養価の基準はエネルギー650kcal、たんぱく質21~33g、脂肪14~22g、塩分2g以下です。
献立は都合により変更になることがあります。