

5月献立表

北方町学校給食センター

日曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
1 すい水	ミルクパン	豆乳スープ	じゃがいも	豆乳 ウィナー	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン	614	
		タンドリーチキン(添えキャベツ)		とりにく ヨーグルト	(キャベツ)	塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 うすくちしょうゆ	714	
2 もく木	ごはん	豆腐のすまし汁		豆腐 わかめ	たまご 玉ねぎ にんじん えのき ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ	634	
		彩り野菜とキャベツのミンチカツ (添え野菜)	揚げ油 パン粉 片栗粉	とりにく 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん 青豆 コーン キャベツ (もやし にんじん)	(うすくちしょうゆ)	769	
		子どもの日デザート	ゼリー					
3 金	けんぽうきねんび 憲法記念日							
4 土	みどりの日							
5 日	こどもの日							
6 月	ふりかえ まいうじつ 振替 休日							
7 か火	ごはん	五目うどん	うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	711	
		おかかマヨネーズ和え	マヨネーズ	ちくわ かつお節	せんざりだいこん 千切大根 にんじん キャベツ	こいくちしょうゆ	835	
8 すい水	コッペパン	クリームポタージュ	じゃがいも サラダ油 小麦粉	とりにく 鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ	バセリフレーク とりから 白ワイン 塩 こしょう クリームポタージュ うすくちしょうゆ	617	
		キャベツサラダ	サラダ油 砂糖	スキムミルク 生クリーム	ちくわ	にんじん キャベツ もやし	酢 うすくちしょうゆ	709
9 もく木	チキンライス	チキンライス <small>チキンライスの具を ごはんと混ぜて食べてください。</small>	こめ 米 マーガリン	とりにく たまご 鶏肉 卵	にんじん 玉ねぎ グリンピース	トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	608	
		コーンスープ		ベーコン	コーン 玉ねぎ にんじん えのき なら	とりから 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	711	
10 きん金	コッペパン	ポークビーンズ	じゃがいも サラダ油 砂糖	だいず 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん トマト	バセリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	609	
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン		704	
13 げつ月	ポークカレー	ポークカレー <small>ポークカレーの具を ごはんにかけて食べてください。</small>	こめ 米 じゃがいも マーガリン 小麦粉	ぶたにく チーズ 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしにんにく とりから チョップ ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 塩	658	
		海藻サラダ	砂糖 ごま ごま油	ちりめん 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	771	
14 か火	ごはん	飛鳥汁		みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん えのき 小松菜	だし昆布 厚削り節	642	
		豚肉のしょうが炒め	サラダ油	ぶたにく 豚肉	カラーピーマン 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	752	
15 すい水	コッペパン	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	とりにく ぶた 鶏肉 豚レバー ひよこ豆	たまご 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	バセリフレーク おろしにんにく とりから 赤ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ	664	
		洋風白和え	砂糖 マヨネーズ ごま	豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん		765	
16 木	にち ど ぶん ふりかえまきゅうじつ 18日(土)分の振替休業日							
17 きん金	減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ マーガリン	ぶたにく ベーコン チーズ	たまご 玉ねぎ にんじん カラーピーマン	おろしにんにく 塩 こしょう おろしにんにく ウスターソース トマトケチャップ	625	
		にんにく入りスタミナサラダ	砂糖 オリーブオイル		キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ ガーリック	724	

日	しゅじょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おにもエネルギーになる	『赤』の食品 おにも体をつくる	『緑』の食品 おにも体 の 調子 を 整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
18 土	たいいくたいかい ぜんじつ じゆんび 体育大会 前日 準備						
19 日	たいいくたいかい 体育大会						
20 月	にちぶん ふりかえきやうぎょうび 19日(日)分の振替休業日						
21 火	ごはん	もずくスープ 『ハッピーにんじんの日』	ごま油 片栗粉	もずく 鶏肉	えのき 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	651
		すぶた 酢豚	揚げ油 片栗粉 砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん カラーピーマン	おろししょうが 料理酒 酢 トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
22 水	減量 コッペパン	ジャージャー麺	うどん サラダ油 砂糖	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 みそ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 豆腐醬	627
		まめまめサラダ	砂糖 ごま油	ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー ロース火腿	あおまめ キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 塩	726
23 木	豚肉の柳川井	豚肉の柳川井の具を ごはんのにせて食べてください。	こめ 砂糖	ぶたにく ちくわ たまご 豚肉 ちくわ 卵	にんじん ねぎ ごぼう 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚削り節	603
		ちりめん和え	砂糖	ちりめん	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 うすくちしょうゆ	708
24 金	減量 コッペパン	ペンネのトマト煮	マカロニ	とりにく ベーコン だいず チーズ 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト	バセリフレーク とりから 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	611
		ひじきと豆腐のサラダ	サラダ油 砂糖	とうふ ひじき とりにく 豆腐 ひじき 鶏肉	きゅうり ブロッコリー	酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう ガーリック	707
27 月	ごはん	まーぼーはるさめ 麻婆春雨	はるさめ 春雨 ごま油 砂糖	ぶたにく 豚肉	きくらげ 玉ねぎ にんじん たけのこ にら	オイスターソース 料理酒 豆腐醬 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	616
		イカともやしのナムル	砂糖 ごま ごま油	イカ	きゅうり もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	721
28 火	三色丼	三色丼の具を ごはんのにせて食べてください。	こめ サラダ油 砂糖	たまご とりにく だいず 卵 鶏肉 大豆	あおまめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 おろししょうが	642
		みそけんちん汁	せといも いた 里芋 板こんにゃく	とうふ みそ 豆腐 みそ	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	厚削り節 料理酒	758
29 水	減量 コッペパン	や 焼きそば	ちゅうかめん サラダ油	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	ウスターソース 塩 こしょう オイスターソース こいくちしょうゆ おろしにんにく	605
		コールスローサラダ	ドレッシング	ロース火腿	コーン キャベツ きゅうり にんじん		700
30 木	ごはん	さかな 魚のみそ汁		しろみさかな とうふ 白身魚 豆腐 みそ	たま 玉ねぎ 小松菜	料理酒 煮干し おろししょうが	634
		せんぎ だいこん たまご 千切り大根の卵とじ	いと 糸こんにゃく 砂糖 ごま油	とりにく たまご 鶏肉 卵	せんざりだいこん たま 千切大根 玉ねぎ しいたけ にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ みりん	755
31 金	ホットドッグ (フランクフルト、キャベツ、ケチャップ)	ドックパンに 具をはさんで食べてください	ドックパン	フランクフルト	キャベツ	カレー粉 トマトケチャップ	640
		パンブキンスープ	じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	とりから パンブキンスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	747

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※5月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	634kcal	26.4g	20.0g	336mg	2.3mg	2.4g	5.6g	中学生	740kcal	30.5g	22.7g	360mg	2.8mg	2.9g	6.8g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



この日はハッピー人参加入っています♪

○4月のしいたけ、玉ねぎは北方産を使用する予定です。