



\* 今月の栄養価平均 ( ) は基準値

エネルギー たんぱく質

脂 質

小学生 671 kcal (650) 28.2 g (21.1~32.5) 22.0 g (14.4~21.6)

中学生 822 kcal (830) 35.3 g (26.9~41.5) 27.4 g (18.4~27.6)

牛乳 (主に体をつくるもと) は、毎日つきます

## 5月 給食だより

| 日曜  | こんだてめい       | 主に体のエネルギーになるもの     | 主に体をつくるもの      | 主に体の調子を整えるもの                 |
|-----|--------------|--------------------|----------------|------------------------------|
| 1木  | 森高牛乳         |                    | 牛乳             |                              |
|     | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | ねぎ塩たまごスープ    |                    | たまご            | 玉ねぎ 長ねぎ 生しいたけ                |
|     | チンジャオロース     | 砂糖 油               | とり肉            | ピーマン もやし 筍 にんにく 人蔘           |
| 2金  | 肉シュウマイ       | しゅうまいの皮 でんぶん       | とり肉 豚肉         | 玉ねぎ                          |
|     | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | みそ汁          | じゃがいも              | わかめ みそ         | 玉ねぎ                          |
|     | 白身魚フライ       | 油 小麦粉 パン粉 でんぶん     | ホキ             |                              |
| 7水  | ブロッコリーサラダ    | ノンエッグマヨネーズ         | とり肉            | ブロッコリー 人蔘 レモン                |
|     | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | ポークカレー       | じゃがいも バター          | 豚肉             | 玉ねぎ 人蔘 にんにく                  |
|     | フルーツのクリーム和え  |                    | ヨーグルト ホイップクリーム | パイン 黄桃                       |
| 8木  | 森高牛乳         |                    | 牛乳             |                              |
|     | しょうゆラーメン     | ラーメン 油             | 豚肉 チャーシュー      | 人蔘 玉ねぎ もやし メンマ キャベツ にんにく     |
|     | ポテトリヨネーズ     | フライドポテト 油          | ウインナー チーズ      | 玉ねぎ                          |
| 9金  | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | 親子丼          | 油 砂糖               | とり肉 卵          | 玉ねぎ 人蔘                       |
|     | みそ汁          |                    | 豆腐 みそ          | 大根 生しいたけ                     |
|     | 白菜のおかかあえ     |                    | 削り節            | 白菜 もやし                       |
| 12月 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | みそ汁          | じゃが芋               | 油揚げ みそ         | ほうれん草                        |
|     | ハンバーグ        | 砂糖                 | とり肉 豚肉         | 玉ねぎ にんにく しょうが りんご            |
|     | かぼちゃのサラダ     | ノンエッグマヨネーズ 砂糖      | ハム             | かぼちゃ きゅうり 人蔘 コーン             |
| 13火 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | わかめスープ       |                    | とり肉 わかめ        | 玉ねぎ 人蔘                       |
|     | 麻婆豆腐         | 砂糖 でんぶん ごま油        | 豆腐 豚肉 みそ       | 長ねぎ 人蔘 にんにく しょうが             |
|     | ナムル          | ごま油 砂糖 白ごま         |                | もやし ほうれん草                    |
| 14水 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | みそ汁          |                    | 厚揚げ みそ         | 大根 キャベツ                      |
|     | いり豆腐         | 砂糖 油               | 豆腐 卵 とり肉       | 人蔘 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 たけのこ           |
|     | こんぶの炒め煮      | 砂糖 油               | 昆布 油揚げ         | こんにゃく                        |
| 15木 | 森高牛乳         |                    | 牛乳             |                              |
|     | クリームスパゲティ    | スパゲティ バター 小麦粉      | とり肉 牛乳 生クリーム   | 人蔘 玉ねぎ コーン パセリ               |
|     | フルーツ白玉       | 白玉もち               |                | パイン 黄桃                       |
| 16金 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | きつね汁         |                    | 豚肉 油揚げ         | 人蔘 ごぼう 長ねぎ                   |
|     | 鶏肉のみそ焼き      | 砂糖                 | とり肉 みそ         | しょうが                         |
|     | 切干大根の煮物      | 砂糖 油               | とり肉 さつま揚げ      | 切干大根 人蔘                      |
| 19月 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | みそ汁          | でんぶん               | 卵 みそ           | 玉ねぎ ほうれん草                    |
|     | ピリから炒め       | ごま油 でんぶん           | 豚肉             | 人蔘 玉ねぎ キャベツ にんにく             |
|     | ぶっくら肉団子 (2個) | パン粉 油 砂糖           | 豚肉 とり肉         | 玉ねぎ                          |
| 20火 | ★奇麗牛肉メニュー★   |                    |                |                              |
|     | バターロールパン     | パン                 |                |                              |
|     | ビーフシチュー      | じゃがいも 油            | 牛肉             | 人蔘 玉ねぎ トマト にんにく りんご          |
|     | 鶏肉のハーブ焼き     |                    | とり肉            |                              |
| 21水 | ツナサラダ        | ノンエッグマヨネーズ 砂糖      | ツナ             | キャベツ きゅうり レモン                |
|     | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | みそ汁          |                    | 厚揚げ みそ         | 白菜                           |
|     | 鶏肉の甘酢あん      | 砂糖 でんぶん 油          | とり肉            | 人蔘 玉ねぎ ししいたけ                 |
| 22木 | 小松菜サラダ       | 砂糖 油               | ハム             | 小松菜 キャベツ コーン                 |
|     | あっけし極みるく65   |                    | 牛乳             |                              |
|     | 親子うどん        | うどん でんぶん           | とり肉 卵 油揚げ      | 人蔘 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 長ねぎ         |
|     | 大学いも         | さつまいも 砂糖 油         |                |                              |
| 23金 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | 豚汁           | じゃがいも              | 豚肉 豆腐 みそ       | 人蔘 ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが こんにゃく |
|     | イワシの生姜煮      | 砂糖                 | いわし            | しょうが                         |
|     | 白菜のそぼろ煮      | 砂糖 でんぶん 油          | とり肉            | 白菜 もやし しょうが                  |
| 26月 | わかめごはん       | 米                  | わかめ            |                              |
|     | みそ汁          | じゃがいも              | みそ             | 玉ねぎ キャベツ                     |
|     | 大根と豚肉の炒め煮    | 砂糖                 | 豚肉             | 大根 人蔘 こんにゃく しょうが             |
|     | 厚焼卵          |                    | 厚焼卵            |                              |
| 27火 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | 春雨スープ        | 春雨                 | とり肉            | 白菜 長ねぎ                       |
|     | ブルコギ炒め       | ごま油 砂糖 白ごま         | 豚肉             | 玉ねぎ もやし 人蔘 小松菜 にんにく りんご      |
|     | 大根サラダ        | ドレッシング             | ツナ             | 大根 きゅうり                      |
| 28水 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | すまし汁         |                    | 豆腐             | 筍 生しいたけ 長ねぎ                  |
|     | 豚肉のみそ焼き      | でんぶん 砂糖            | 豚肉 みそ          | 玉ねぎ 人蔘 しょうが                  |
|     | もやしときゅうりのサラダ | ドレッシング             | とり肉            | もやし きゅうり                     |
| 29木 | 森高牛乳         |                    | 牛乳             |                              |
|     | 和風スパゲティ      | スパゲティ バター 砂糖       | とり肉            | 玉ねぎ 人蔘 キャベツ ごぼう              |
|     | きのこスープ       | じゃがいも              | ウインナー          | 人蔘 しめじ えのき                   |
|     | 野菜コロッケ       | じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 |                | 玉ねぎ コーン インゲン                 |
| 30金 | ごはん          | 米                  |                |                              |
|     | みそ汁          |                    | 豆腐 みそ          | なめこ 長ねぎ                      |
|     | 鶏肉のさっぱり煮     | 砂糖                 | とり肉 がんも 厚揚げ    | 大根 人蔘 たけのこ こんにゃく しょうが にんにく   |
|     | ごまあえ         | 白ごま 砂糖             |                | キャベツ もやし                     |

\* 物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。