

5月の献立予定表

令和6年度

矢祭町学校給食センター

日付	献立	黄の食材		赤の食材		みどり緑の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休みなど
		おもにエネルギーのもとになる	おもに主成分となる	おもに主成分となる	おもに主成分となる	おもに主成分となる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (水)	【カミング30】 <u>こどもの日献立</u> たけのごはん 牛乳 お魚フライ いそひたし ゆばこんにやくのすまし汁 かしわもち	ごはん さとう	牛乳 油揚げ	筍 しめじ にんじん	723	27.1	18.1	357	2.3				
		米油 かしわもち	とり肉 魚すり身フライ 豆腐	しいたけ キャベツ もやし ねぎ 小松菜 ほうれん草 ゆばこんにやく	837	31.2	20.2	383	2.8				
2 (木)	黒糖コッペパン 牛乳 スペイン風バイクドエッグ ツナのさっぱりフレンチサラダ ひよこ豆のスープ	黒糖コッペパン	牛乳 ツナ	キャベツ きゅうり	600	22.8	20.7	346	2.3				
		オリーブオイル	ひよこ豆 ウインナー	にんじん 小松菜	732	27.3	24.0	377	2.8				
7 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのひき肉炒め 小松菜のみそ汁	ごはん マロニー	牛乳 さば	もやし にんじん	681	30.6	23.6	293	1.6				
		片栗粉 ごま油	ぶた肉 油揚げ	にら 玉ねぎ しいたけ 小松菜	809	36.1	27.2	307	1.9				
8 (水)	【カミング30】 ごはん 健骨ふりかけ 牛乳 揚げだし豆腐の肉あんかけ とん汁	ごはん ごま	牛乳 じゃこ	玉ねぎ こねぎ ねぎ	707	28.6	22.0	365	1.7				
		さとう 米油	塩昆布 豆腐	しょうが にんじん 大根	813	32.3	23.5	384	2.0				
9 (木)	【自分で作ろう!ホットドック☆】 コッペパン 牛乳 ウインナー(パッケチャップ) チーズ入り野菜サラダ ペンネ野菜スープ	コッペパン じゃがいも	牛乳 ウインナー	フロッキー キャベツ	647	26.3	24.9	325	3.0				
		ペンネマカロニ	チーズ とり肉	きゅうり にんじん	759	30.0	27.0	350	3.5				
10 (金)	ごはん 牛乳 納豆(タレ・からし付) 筑前煮 にら汁	ごはん 米油	牛乳 納豆	にんじん ごぼう 筍	638	27.1	18.5	347	1.7	中学校 3年生			
		さとう	とり肉 豆腐	大根 絹さや こんにやく	746	30.9	20.4	369	2.0				
13 (月)	ごはん 牛乳 アジフライ 豆のおかか和え じゃがいもともやしのみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 アジフライ	コーン キャベツ	651	26.7	16.9	320	2.0				
		米油	生揚げ 大豆	きゅうり にんじん	761	30.9	18.1	339	2.3				
14 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 切干大根のマヨ和え 豆腐のみそ汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉	にんにく しょうが	647	27.5	20.1	324	2.2				
		ノンエッグマヨネーズ	ツナ 豆腐	大根 キャベツ	763	31.9	22.6	343	2.6				
15 (水)	【カミング30】 麦ごはん 牛乳 すぶた バンバンジーサラダ きのこたまごのスープ	麦ごはん 片栗粉	牛乳 ぶた肉	しょうが 玉ねぎ	693	27.9	20.0	312	2.4	中学校			
		米油 さとう	くらげ とり肉	にんじん しいたけ 筍									
16 (木)	米粉パン 牛乳 ポパイチーズオムレツ ブロッコリーのごまソース和え ウインナーと野菜のスープ	米粉パン じゃがいも	牛乳 オムレツ	フロッキー キャベツ	609	27.9	24.4	343	2.9				
		ノンエッグマヨネーズ	ウインナー	きゅうり にんじん	724	32.9	27.3	363	3.5				
17 (金)	ポークカレー 牛乳 ひじきのココロサラダ オレンジ	ごはん さとう	牛乳 かまぼこ	キャベツ きゅうり コーン	712	23.3	19.4	296	2.7				
		ごま油 米油	大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん セロリ	844	26.9	21.8	310	3.2				
20 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー くらげのコキコキサラダ わかめスープ	ごはん 片栗粉	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが 筍						小学校			
		さとう ごま油	くらげ かまぼこ	ピーマン パプリカ ねぎ	703	30.0	16.2	330	2.5				
21 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き たくあんと野菜のごまじょうゆ和え なめこ汁	ごはん さとう	牛乳 ぶた肉	ねぎ なめこ にんにく	665	26.3	20.8	316	2.4				
		ごま油 ごま	みそ 豆腐	たくあん キャベツ	784	30.5	23.4	334	2.8				
22 (水)	【カミング30】 麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 栄養きんぴら キャベツのみそ汁	麦ごはん ごま油	牛乳 いわし	ごぼう にんじん	629	26.8	17.3	324	2.0				
		さとう ごま	とり肉 さつまあげ	いんげん こんにやく	767	30.2	18.6	338	2.3				
23 (木)	メロンパン風トースト 牛乳 アスパラサラダ ミートボールスープ	厚切り食パン バター	牛乳 とり肉	アスパラ キャベツ	728	22.8	26.6	314	2.8				
		さとう 小麦粉	ミートボール	きゅうり パプリカ コーン	882	27.1	30.9	337	3.5				
24 (金)	焼肉丼 牛乳 切干大根のごま酢和え もやしのみそ汁	ごはん 米油	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが にら	671	28.3	21.2	369	2.2				
		さとう ごま	ツナ 豆腐	玉ねぎ しらたき 切干大根	792	32.8	23.9	398	2.5				
27 (月)	ごはん 牛乳 しゅうまい こまつナムル 麻婆豆腐	ごはん さとう	牛乳 しゅうまい	小松菜 キャベツ もやし	687	26.5	22.9	381	2.0				
		米油 ごま油	豆腐 みそ	にんじん にら しいたけ	842	31.8	28.0	413	2.4				
28 (火)	ごはん 牛乳 かつおの香味揚げ ゆかり和え じゃがいもと青菜のみそ汁	ごはん 片栗粉	牛乳 かつお	にんにく しょうが	629	28.2	15.2	323	2.0				
		米油 じゃがいも	みそ 油揚げ	ねぎ キャベツ きゅうり	746	33.3	16.8	343	2.4				
29 (水)	【カミング30】 麦ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛焼き ツナとごぼうのマヨサラダ 大根汁	麦ごはん ごま油	牛乳 とり肉	ねぎ にんにく しょうが	684	28.0	25.7	324	2.2				
		ノンエッグマヨネーズ	ツナ 豆腐	ごぼう にんじん キャベツ	850	33.3	29.4	344	2.6				
30 (木)	パインパン 牛乳 白身魚のピザ焼き 豆とササミのサラダ かぶのスープ	パインパン	牛乳 タラ	玉ねぎ ピーマン コーン	630	30.0	18.6	399	2.6				
		コールスロートドレッシング	チーズ 大豆	いんげん キャベツ	766	36.1	21.3	439	3.2				
31 (金)	肉みそラーメン 牛乳 ぎょうざ 野菜の昆布風味漬け	中華めん ごま油	牛乳 ぶた肉	キャベツ きゅうり	604	28.5	15.9	310	2.5				
		ごま	ぎょうざ 塩昆布	大根 にんじん 玉ねぎ	808	37.1	18.9	336	3.0				

※ 材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一ロメ	今月の地場産品(予定) 県内産	今月の平均栄養価 ※右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
●新年度が始まってひと月が経ち、緊張がほどけて疲れが出やすい時期です。早寝早起き朝ごはん生活リズムを整え、給食をもりもり食べて、毎日元気に過ごしましょう!●1日は「こどもの日献立」です。矢祭町の丸越製菓(いちごや)さんの「かしわもち」が登場します。矢祭町の小学校と中学校、合わせて約450個もの「かしわもち」を作ってください。よくかんで、おいしくいただきます!●15日のスープに使用する卵は、やまつきファームの卵です!	米(矢祭町)、みそ、大豆、もやし、きゅうり、キャベツ、卵(やまつきファーム) など	エネルギー kcal	658	650	788	830
		たんぱく質 g	27.0	18~32	31.6	25~40
		脂質 g	20.3	18~22	22.9	24~28
		カルシウム mg	333	350	355	450
		塩分 g	2.3	2.0	2.7	2.5

※ 矢祭町学校給食センターで使用している、練り製品、ハム、ベーコン、ウインナー、マヨネーズ、ドレッシングは、卵が含まれていないものを使用しています。

※ 毎週水曜日は【カミング30】の日です。よくかんで食べることを意識して食べましょう!

【出典:学校給食】