



# 5月分 よていこんだてひょう

小学校用

○村田町学校給食センター○

<p>今月の給食目標</p> <p>食事のマナーを身につけよう</p>
-------------------------------------

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (無ゆ力になる)	
2	月		こどもの日 みこで 献立	ごはん	カツオとこおりどうふのあげに ちくぜんに なめこじる かしわもち	カツオ こおりどうふ とりにく ちくわ とうふ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやえんどう しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま もち	724 33.1 17.4 2.1
6	金			ごはん	ポークシュウマイ(2こ) チンジャオロースー オレンジ うずらたまごととうふのスープ	ぶたにく とりにく うずらたまご とうふ なると	たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン パプリカ ねぎ はくさい チンゲンサイ	こめ パンこ こむぎこ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ	604 26.4 18.6 1.8
9	月			(むぎごはん)	ポークカレー シーザーサラダ バナナ	ぶたにく スキムミルク ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クルトン マヨネーズ さとう	665 22.7 20.0 1.9
10	火			ごはん	とりのからあげ きんぴらごぼう キャベツとじゃがいものみそじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが にんにく キャベツ ねぎ しめじ	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ごま	615 25.4 19.0 2.1
11	水		バターロール パン	マカロニグラタン はなやさいのカラフルサラダ アスパラいりたまごスープ	とりにく だいず チーズ たまご ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ フロccoli カリフラワー きゅうり パプリカ にんにく キャベツ アスパラガス にんじん	パン バター マカロニ ベシャメルソース かたくりこ オリブ油	644 28.8 27.4 2.8	
12	木		アセロラの日です	ごはん	ぶたにくとごぼうのかりんとあげ かぶとキャベツのわふうサラダ とりにくのすくすじる アセロラゼリー	ぶたにく ハム とりにく なると とうふ	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ かぶ ラディッシュ コーン えのきたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ アセロラ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま ドレッシング ゼリー	686 29.1 18.3 1.9
13	金		15日は ヨーグルトの日です	チャーハン	しろみぎかなのチリソースかけ みそやさいスープ フルーツヨーグルト	ハム たまご ホキ とりにく みそ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ コーン だいこん みかん バイン もも	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	663 27.5 20.0 3.3
16	月			(ごはん)	ピピンパ(やきにく・ナムル) わかめスープ パイナップル	ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん しょうが にんにく ねぎ えのきたけ たまねぎ パイナップル	こめ サラダあぶら さとう ごま	616 28.3 18.2 2.1
17	火			ごはん	おやこに キャベツのおかかあえ わかたけじる かくチーズ	とりにく たまご ちくわ かつおぶし とうふ わかめ えび タラ チーズ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん もやし たけのこ えのきたけ みつば	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	618 32.1 18.5 2.4
18	水		今月の魚は「キンザケ」です! みやぎ 水産の日	ごはん	キンザケのしおやき さんりくさんわかめのあえもの じゃがぶたキムチ ヨーグルト	サケ わかめ ぶたにく かにかまほち ヨーグルト	きゅうり コーン こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい にら	こめ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	687 30.5 19.5 2.3
19	木			おからパン	カレーのフライ(ソース) やさしいごますあえ さんさいうどん	おから カレイ とりにく あぶらあげ なると うずらたまご	きゅうり もやし にんじん わらび うど みずな えのきたけ なめこ たけのこ ほうれんそう ねぎ しいたけ	パン パンこ こむぎこ サラダあぶら ごま さとう うどん	626 31.8 25.6 3.2
20	金			むぎごはん	チリコンカン ゴールデンキウイ あおりのポテト ジュリエヌスープ	ぶたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ だいず あおりの ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ えのきたけ キウイフルーツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	640 26.8 16.3 1.9
23	月			振替休業日		🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞			
24	火			ごはん	キピナゴのかりかりあげ(2こ) はるさめサラダ ジャージャンどうふ	キピナゴ ハム ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	こめ じゃがいも かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ	659 24.9 22.7 2.2
25	水		きなこ あげパン	ミートボール(2こ) イタリアンサラダ ポトフ	きなこ ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ えだまめ パプリカ コーン きゅうり アスパラガス フロccoli パセリ セロリー にんじん たいこん キャベツ	パン こめこ サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ ドレッシング じゃがいも	648 29.4 28.8 3.4	
26	木			えびピラフ	ようふうたまごやき ベーコンとやさしいのクリームスープ メロン	えび たまご ハム ベーコン スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん パプリカ グリンピース コーン マッシュルーム ほうれんそう セロリー キャベツ スナップえんどう メロン	こめ バター マヨネーズ さとう サラダあぶら じゃがいも ベシャメルソース	673 26.1 25.2 2.5
27	金		こまつなの日です	ごはん	サバのみそやき こまつなのごまあえ さわにわん	サバ みそ ちくわ ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ ねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう ごま	602 24.5 22.8 1.8
30	月		29日は こんにゃくの日です	(むぎごはん)	ぶたどん かいそうサラダ みそけんちんじる オレンジ	ぶたにく わかめ かんてん つのまた こんぶ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	600 27.7 17.0 1.9
31	火			(ごはん)	ミートボールのハヤシライス まめのサラダ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく ハム だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト きゅうり えだまめ コーン キウイフルーツ	こめ じゃがいも かたくりこ バター ハヤシルウ さとう ドレッシング マヨネーズ	645 21.4 22.3 2.2
月平均栄養価				エネルギー: 645kcal	たんぱく質: 27.6g	脂質: 21.0g	塩分: 2.3g		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある11日~13日と25日~27日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!  
「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!  
「かみかみメニュー」