令和6年度

5月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 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（熱や力になる）	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
1	水			米粉パン ブルーベリージャム	スパニッシュオムレツ アメリカンサラダ パンプキンポタージュ	たまご ウインナー ハム スキムミルク チーズ だいず なまクリーム	たまねぎ パプリカ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン かぼちゃ パセリ	パン ジャム じゃがいも バター サラダあぶら さとう ベシャメルルウ	612 27.0 25.1 2.6
2	木		**こどもの日献立**	たけのこごはん	カツオと大豆の揚げ煮 かぶとキャベツの和風サラダ とうふのすまし汁	とりにく あぶらあげ カツオ だいず ハム とうふ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ かぶ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン えのきたけ にら しょうが	**こめ もちごめ** さとう かたくりこ ごま ドレッシング サラダあぶら	621 32.3 19.1 1.9
7	火			ミルクパン	ハニーマスタードチキン 春野菜のコールスローサラダ ポークビーンズ	とりにく ハム ぶたにく だいず チーズ	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん コーン たまねぎ グリンピース トマト にんにく	パン こむぎこ サラダあぶら はちみつ ドレッシング さとう じゃがいも サラダあぶら	632 31.3 25.5 2.6
8	水			（麦ごはん）	ビビンバ（焼き肉・ナムル） わかめスープ パイナップル	ぶたにく ベーコン わかめ とうふ	**ほうれんそう** にんじん だいずもやし **だいこん たまねぎ** えのきたけ **ねぎ** しょうが にんにく パイナップル	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう ごま	602 28.4 17.5 2.1
9	木			ごはん	サバのみそ焼き 切り干し大根のゴマネーズサラダ 肉じゃが	サバ **みそ** ツナ のり ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん **キャベツ** **きゅうり たまねぎ** えだまめ こんにゃく しょうが	**こめ** さとう マヨネーズ じゃがいも ごま サラダあぶら	683 27.2 25.8 2.0
10	金			（麦ごはん）	ドライカレー アセロラゼリー 青のりポテト コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず あおのり ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン トマト グリンピース キャベツ しめじ セロリ しょうが にんにく	**こめ** むぎ サラダあぶら カレールウ さとう じゃがいも ゼリー	648 25.4 18.9 2.4
13	月			ごはん	チキン南蛮（タルタルソース） ひじきの炒り煮 かきたま汁	とりにく さつまあげ ひじき だいず わかめ とうふ たまご	にんじん えだまめ えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく	**こめ** てんぷらこ タルタルソース さとう かたくりこ サラダあぶら	609 26.9 20.4 2.2
14	火		今月の魚は「ギンザケ」です！	ごはん	白身魚のチリソースかけ ホイコーロー ビーフンスープ オレンジ	ホキ ぶたにく **みそ** ハム あつあげ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ にら ピーマン パプリカ はくさい メンマ しいたけ しょうが にんにく オレンジ	**こめ** かたくりこ サラダあぶら さとう ビーフン	620 27.2 17.5 1.9
15	水		**みやぎ水産の日**	ごはん	ギンザケの塩焼き ごぼうサラダ チーズ 手作りとりだんご汁	ギンザケ ハム とりにく とうふ あぶらあげ チーズ	ごぼう にんじん **きゅうり ねぎ** えのきたけ **だいこん** しょうが	**こめ** ごま マヨネーズ かたくりこ	671 30.0 27.2 1.8
16	木			ココアあげパン	ケチャップウインナー（2個） ブロッコリーとツナのサラダ アスパラ入りたまごスープ	ウインナー ツナ たまご ベーコン	**ブロッコリー きゅうり** コーン アスパラガス にんじん **たまねぎ** えのきたけ	パン サラダあぶら さとう ドレッシング	611 26.5 35.9 3.2
17	金			麦ごはん	焼きぎょうざ（2個） バンサンスー マーボー豆腐	ぶたにく とりにく ハム たまご とうふ ぶたレバー	キャベツ にら **きゅうり** にんじん **ねぎ** しいたけ にんにく しょうが	**こめ** むぎ こむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ	695 27.4 24.4 2.4
20	月	**振替休業日**							
21	火			（麦ごはん）	むらた発酵カレー チーズ入りチョップドサラダ キウイフルーツ	ぶたにく チーズ ハム **みそ** スキムミルク	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パプリカ にんにく しょうが キウイフルーツ	**こめ** むぎ じゃがいも オリーブゆ サラダあぶら カレールウ ココナッツミルク アーモンド	633 25.0 19.7 2.1
22	水			中華おこわ	チンジャオロースー 中華豆腐スープ フルーツポンチ	ぶたにく とうふ	まいたけ にんじん たけのこ しめじ えだまめ しいたけ ピーマン パプリカ はくさい きくらげ ねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル レモン	**こめ もちごめ** さとう かたくりこ サラダあぶら ゼリー	609 26.2 18.2 2.7
23	木			バターロールパン	ハムカツ（ソース） シーザーサラダ マセドアンスープ	ハム ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん はくさい たまねぎ レモン	パン パンこ サラダあぶら クルトン マヨネーズ マカロニ じゃがいも オリーブゆ	610 22.2 27.5 3.3
24	金			（麦ごはん）	あぶらふ丼 海そうとカニカマの和え物 みそけんちん汁	ぶたにく たまご わかめ みる つのまた かんてん カニかまぼこ とうふ あぶらあげ **みそ**	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	**こめ** むぎ あぶらふ サラダあぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	603 27.5 18.0 2.0
27	月			（麦ごはん）	ミートボールのハヤシライス まめサラダ パイナップル	とりにく ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり えだまめ コーン にんにく パイナップル	**こめ** むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ハヤシルウ ドレッシング マヨネーズ	643 21.1 19.7 1.9
28	火			ごはん	ホッケの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 沢煮椀	ホッケ ぶたにく あつあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ	600 30.5 21.2 1.6
29	水		**29日は こんにゃくの日です**	ごはん	とりそぼろ ピリ辛きゅうり 豚汁 バナナ	とりにく だいず ぶたにく とうふ **みそ**	にんじん グリンピース しいたけ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが こんにゃく バナナ	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	631 32.8 16.3 2.2
30	木			背割りコッペパン	ショウロンポウ（2個） わかめとツナの中華和え ソース焼きそば	ぶたにく わかめ ツナ あおのり	キャベツ たまねぎ たけのこ コーン きゅうり にんじん もやし ピーマン	パン こむぎこ はるさめ ドレッシング ちゅうかめん サラダあぶら	675 26.5 23.3 4.0
31	金			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ ほうれん草のごま和え わかめと油揚げのみそ汁	ぶたにく ちくわ わかめ あぶらあげ とうふ **みそ**	ごぼう ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ しょうが	**こめ** かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	625 26.4 18.3 1.9
月平均栄養価				エネルギー：631kcal	たんぱく質：27.2ｇ	脂質：21.7ｇ	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。　※ごはんに鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※ マークがある8日、9日と15日～17日は**「地場産品給食の日」**です。材料の**太字**は町内産です。

丈夫な歯をつくろう！「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」

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修　少年写真新聞社