

令和4年5月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295
FAX 62-2277

日曜日	こんだてめい				ざいりようめい				えいようか			
	主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	牛乳	血や骨 肉になるもの(赤) 1群	体の調子 を整えるもの(緑) 3群	熱や力 のもとになるもの(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんば <質>(g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
2月	ごはん	牛乳	ツナほろろ すましじる かしわもち	牛乳	ツナたまご かまぼことうふ	ごぼうにゅう わかめ	にんじん にんじん	しょうがたまねぎ えのきたけ	673 790	26.1 31.1	16.3 18.6	2.4 3.1
6日	きなこ あげパン	牛乳	善いんじんのボタージュ れんこんとえだまめのサラダ	牛乳	さわらみそ だい ずとりにく ちく わ あぶらあげ	ごぼうにゅう ひじきつくた に	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ	710 860	30.7 36.4	25.7 30.7	2.4 3.2
9日	ごはん ひじきのつくだに	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き 五目豆	牛乳	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ごぼうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	635 773	22.8 27.1	17.5 20.4	2.8 3.6
10日	ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ フーエントあえ 豚汁	牛乳	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ごぼうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	644 770	24.2 27.9	17.8 20.0	2.9 3.5
11日	オムライス	牛乳	肉団子入りオムライス フルーツ白玉 ケチャップ	牛乳	とりにく たまご にく たまご	ごぼうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ クリッパース キャベツ しめじ パ ン つもみ みかん	655 798	27.7 34.0	19.2 22.7	2.0 2.6
12日	ごはん	牛乳	新じゃがいものほろろ煮 大豆とちりめん揚げ煮 甘夏	牛乳	とりにく たまご だいず	ごぼうにゅう ちりめん	にんじん	しょうが ほししいた け えだまめ たまね ぎ あまなつ	662 818	28.5 35.1	24.9 29.9	2.6 3.2
13日	コッペパン	牛乳	ミートソースのペンネ ポテトサラダ	牛乳	ごぼうにゅう さやいんげん	ごぼうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	605 731	24.3 29.3	17.8 21.0	2.2 2.9
16日	ごはん のりつくだに	牛乳	ぶたと厚揚げのみそ煮 わかめのすのもの	牛乳	ぶたにく あつあげ みそ	ごぼうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	656 797	26.9 32.2	23.8 28.8	2.4 3.3
17日	ごはん	牛乳	とりのねぎソースあえ レタス えびと豆腐のみそ煮	牛乳	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	641 772	28.2 34.3	17.5 20.5	2.1 2.4
18日	ごはん	牛乳	えびと豆腐の中煮煮 パンプキン 白揚げ	牛乳	ぶたにく ごぼうにゅう	ごぼうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい キムチ はく さい もやし にんに く キャベツ コーン	649 771	28.9 34.4	24.1 27.2	2.6 3.1
19日	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん アスパラサラダ 型抜きチーズ	牛乳	ぶたにく チキンナム	ごぼうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり し めじ	645 799	25.8 31.6	26.4 31.9	1.7 2.2
20日	黒糖 蒸しパン	牛乳	焼きスライス ごぼうとツナのサラダ	牛乳	たまご ぶたにく ちくわ ツナ	ごぼうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょう が パイン	631 778	25.4 31.1	19.9 24.5	1.8 2.4
23日	ごはん	牛乳	八宝菜 焼きキョウサ 冷凍パイン	牛乳	ぶたにく とうふ うすたたまご	ごぼうにゅう ちりめん	にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	612 740	24.5 29.4	17.4 20.6	2.0 2.5
24日	ごはん 味のり	牛乳	うま煮 海そうサラダ	牛乳	とりにく ミニがんと さつまあげ	ごぼうにゅう ちりめん	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	659 777	26.9 30.8	19.4 22.6	1.8 2.2
25日	ごはん	牛乳	あじフライ せんきゃべつ ライス さわらにわん ヨーグルト	牛乳	ぶたにく とうふ とうふ	ごぼうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	636 764	27.9 33.6	22.5 26.7	3.2 4.0
26日	阿波ぎュー 混ぜごはん	牛乳	かぼちやのみそ汁 五目厚揚げたまご すだちパイン	牛乳	ぶたにく とうふ あつあげ みそ あつあげたまご	ごぼうにゅう わかめ ちりめん	にんじん かぼちや ねぎ ごま かつな	にんにく しょうが た まねぎ クリッパース コーン キャベツ きゅうり	637 804	29.3 37.0	32.3 39.6	2.8 3.5
27日	ナン	牛乳	バターチキンカレー コールスローサラダ	牛乳	とりにく チキンナム	ごぼうにゅう なまクラム	ごま かつな	ごぼうにゅう わかめ ちりめん	659 806	25.5 30.8	22.3 26.7	2.7 3.4
30日	ごはん	牛乳	ピザパン ロンタンズ	牛乳	ごぼうにゅう みそ たまご	ごぼうにゅう	ごま かつな	ごぼうにゅう わかめ ちりめん	627 763	29.1 35.3	18.4 21.4	1.6 2.2
31日	ごはん	牛乳	ホイコウロウ いかのかりんあげ ミニトマト	牛乳	ぶたにく とうふ とうふ	ごぼうにゅう	ごま かつな	ごぼうにゅう わかめ ちりめん				

新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年での生活も慣れてきたころでしょうか。緊張がほぐれて疲れが出やすくなる時期でもあります。早速早起き朝ごはんに心がけましょう。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。

～鉄不足に注意～ 「貧血」



今月の地産地消 米・にんじん・たまねぎ・アスパラガス・にんにく・ブロッコリー

鉄不足にならないための食事とは? ……鉄分を多く含む食品

動物性食品

植物性食品

鉄は私たちの体の中で、血液中にある赤血球のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びやすい性質があるので、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。

この鉄が体の中で不足している状態・・・それが「貧血」です。

貧血になると体の中が酸素不足状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。

成長期は身体が大きくなるにつれ、血液量も増えることから多くの鉄分を必要とし、さらにスポーツをしている人は、たくさん汗をかきこことや、激しい運動で鉄が失われます。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品をとりましょう。

- あさり 1食分(40g): 12.0mg
- 鶏レバー 1食分(40g): 5.2mg
- 牛乳(牛乳・赤肉) 1食分(80g): 2.2mg
- 納豆(パック) 1食分(18g): 2.5mg
- 大豆 1食分(200g): 2.4mg
- 豆乳 1食分(15g): 0.5mg
- 納豆(パック) 1食分(18g): 2.5mg
- 大豆 1食分(200g): 2.4mg
- 豆乳 1食分(15g): 0.5mg

参考: 1日にとったほうがい鉄の量 10~11歳(男子8.5mg/日 女子12mg/日) 12~14歳(男子10mg/日 女子12mg/日) 月経有 食事摂取基準(2020年版より)

- さば(まさば・焼き) 1食分(120g): 1.9mg
- かつお(生) 1食分(80g): 1.5mg
- 小松菜(ゆで) 1食分(80g): 1.7mg
- ブロッコリー(フライ風味付け) 1食分(15g): 0.5mg