

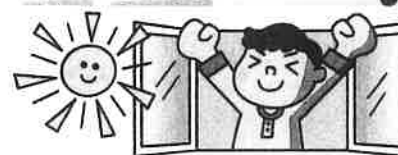
令和3年 5月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
6	木	ごはん 味つけのり	牛乳	新じゃがいものそぼろ煮 切干大根の甘酢あえ こどもの日ゼリー	とりひきにく	ぎゅうにゅう のり ちりめん	にんじん	しょうが ほししいたけ グリーンピース たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも しらたき さとう ゼリー	あぶら ごま	668 798	22.3 26.8	14.4 16.4	1.8 2.2
7	金	しよくパン ブルーベリージャム	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマトかん	にんにくたまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	しよくパン ジャム じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング	638 731	24.9 29.1	23.4 26.3	2.4 2.6
10	月	ごはん	牛乳	かぼちゃのサンドフライ せんきゃべツソース とん汁 型抜きチーズ	かぼちゃひきにく フライ ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん	こめ	あぶら	719 828	24.0 26.8	24.1 26.7	2.5 2.8
11	火	ごはん	牛乳	マーボードウフ もやしのナムル	とうふ ぶたひきにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	663 807	27.0 32.8	20.0 24.1	2.4 3.1
12	水	ごはん	牛乳	魚の揚げ煮 こまつなごまのりあえ ニラたま汁	さわら やきぶた とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん なら	もやし たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	672 805	27.9 33.1	21.4 25.0	2.1 2.6
13	木	ごはん ふりかけ	牛乳	うま煮 すだち酢あえ	とりにく ミニがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ 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 すだち	こめ こんやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	656 794	24.3 29.5	18.0 21.1	2.1 2.8
14	金	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン ポテトサラダ 豆入りコンソメスープ ヨーグルト(中のみ)	とりにく チキンハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	ハーフマヨ ネーズ	623 861	29.0 40.2	28.1 35.1	3.1 4.0
17	月	いりこ 菜めし	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ポイルキャベツ みそけんちん汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	634 767	27.0 32.4	17.7 20.8	2.8 3.6
18	火	ごはん	牛乳	八宝菜 大豆とちりめんの揚げ煮	ぶたにくいか うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン	はいさい たけのこ たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	661 803	28.8 34.9	20.7 24.7	2.3 3.0
19	水	ごはん 鯛あじつけのり	牛乳	肉じゃが わかめのすのもの	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんやく さとう	あぶら ごま	652 788	22.9 27.3	16.3 18.8	2.2 2.9
20	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きりぼしだいこんのもの とさあえ	さばのみそに と りにく あぶらあ げ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たけのこ グリーンピース はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	706 874	28.1 34.8	20.6 25.4	2.1 2.9
21	金	ロールパン	牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう パルメザン チーズ	にんじん ピー マン トマト ピュール ブ ロッコリー	にんにくたまねぎ エリンギ キャベツ コーン みかん	ロールパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	654 807	24.4 30.1	23.3 27.6	2.5 2.8
24	月	ごはん 手作りふりかけ	牛乳	とりとこんにやくのみそに ほうれんそうのにびたし	かつおぶし とり にく さつまあげ あつあげ ミニが んも みそ あぶ らあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にん じん さやいん げん ほうれん そう	ごぼう だいこん しょうが しめじ	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	675 820	27.6 33.6	21.3 25.3	2.2 2.9
25	火	ごはん	牛乳	牛肉と野菜のいためもの シュウマイ 青りんごゼリー	ぎゅうにく みそ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	こめ さとう 青りんごゼリー	あぶら	718 862	22.5 27.0	22.1 26.6	2.2 2.8
26	水	ごはん	牛乳	きびなごフライ キャベツのごまあえ ちくぜん煮	きびなごのかりか りフライ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にん じん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	640 742	21.9 23.3	18.7 20.3	1.7 2.1
27	木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにくたまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング	707 851	21.5 25.7	22.8 26.5	2.1 2.7
28	金	しよくパン メープルジャム	牛乳	県産牛のてりやきハンバーグ マカロニスープ アスパラベーコン炒め	ぎゅうひきにく たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	しよくパン ジャム パン さとう でんぶん マカ ロニ じゃがいも	あぶら	721 850	29.5 34.9	30.3 36.2	3.4 4.0
31	月	ごはん	牛乳	ピビンバ わかめスープ	ぎゅうひきにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	681 831	24.8 29.9	23.3 27.9	2.6 3.6

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



◇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。

今月の地産地消

米・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・アスパラガス
ブロッコリー・だいこん

国の補助事業を活用して、19日に「鳴門鯛魚醤油つけのり」と「鳴門わかめ」を、28日に「県産牛ひき肉」を使ったてりやきハンバーグを提供します。

熱中症に要注意!

日中は日差しが強くなり、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

