

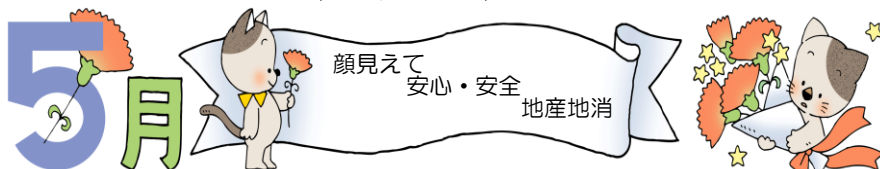
# 平成30年度 5月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	ス プ ー ン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)		体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)		熱や力になる (炭水化物・脂質)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	鶴巣小		<b>こどもの日メニュー</b> わかめごはん 鯛型オムレット(ケチャップ) 野菜のたまご酢和え 紅白はんぺんのすまし汁 抹茶クレープ	牛乳 鶏卵 油揚げ はんぺん なると ちゅうろ卵 わかめ かつおぶし		きゅうり にんじん もやし みつば		ごはん ごま 三温糖 はるさめ クレープ		653 22.3 20.9 2.6	821 26.7 23.6 3.1	
2	水	鶴巣小1年・2年		米粉パン 焼きそば ブロッコリーのおかか和え アセロラゼリー	牛乳 [豚肉] かつおぶし		にんじん キャベツ もやし たまねぎ 青ピーマン ブロッコリー		米粉パン 焼きそば麺 サラダ油 ゼリー		597 23.7 18.8 3.1	825 32.4 24.6 4.5	
3	木			<b>憲法記念日</b>									
4	金			<b>みどりの日</b>									
7	月			<b>かむかむデー</b> ごはん かつおのオーロラソース 豚肉とごぼうのみそ煮 若竹汁	牛乳 かつお わかめ 豚肉 なると かつおぶし つずら卵 みそ		ごぼう にんじん しょうが だけのこ みつば さやえんどう [しいたけ]		ごはん 米ぬか油 三温糖 サラダ油 はるさめ 小麦粉 でんぶん		645 28.9 19.2 2.3	824 35.5 22.7 3.0	
8	火			ごはん きんぴら肉だんご(小2個・中3個) 舞茸のオイスターソース炒め みそスープ	牛乳 [豚肉] 鶏肉 みそ 鶏 卵		[まいたけ] たもぎだけ にんにく だけのこ えだまめ 赤ピーマン しょうが たまねぎ もやし にら にんじん とうもろこし		ごはん じゃがいも でんぶん ごま油 ごま サラダ油 三温糖		645 27.3 21.0 2.7	854 35.1 26.5 3.6	
9	水		◎	ミルクパン ハムと卵のフライ(ソース) キャベツのサラダ(ごまドレッシング) コンボタージュ	牛乳 ハム 鶏卵 ひよこ豆 生クリーム		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし		ミルクパン 米ぬか油 小麦粉 ドレッシング バター パン粉		709 21.3 31.1 2.5	922 26.8 40.0 3.2	
10	木	宮床中1年		ごはん だし巻卵 ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ ひじき 煮干し		にんじん えだまめ だいこん ねぎ		ごはん じゃがいも サラダ油 三温糖		571 24.3 17.4 2.2	731 29.7 20.4 2.8	
11	金	吉田小	◎	油麩丼(ごはん) わかめとコーンのサラダ(しそドレッシング) ヨーグルト	牛乳 鶏卵 鶏肉 かつおぶし わかめ ヨーグルト		[しいたけ] みつば たまねぎ きゅうり とうもろこし しょうが		ごはん 三温糖 [油麩] ドレッシング		639 26.0 17.2 2.7	795 31.1 19.4 3.4	
14	月			ごはん さんまの甘露煮 さつまいものサラダ えのきたけのみそ汁	牛乳 さんま ハム チーズ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し かつおぶし		きゅうり とうもろこし えのきたけ にんじん ねぎ		ごはん さつまいも マヨネーズ		690 26.5 26.0 2.4	878 32.3 30.5 3.4	
15	火			ごはん しそギョウザ(小2個・中3個 しょうゆ) もやしのナムル(ナムルドレッシング) 肉だんごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉		もやし にんじん きゅうり キャベツ さやえんどう ねぎ しょうが しそ たまねぎ		ごはん ドレッシング パン粉 米ぬか油 小麦粉 でんぶん		615 18.4 22.5 2.1	819 22.9 29.2 2.6	
16	水		◎	背割りコッペパン ゼルフドック(ロングウィンナー・チキナー) ポテトのチーズ煮 コンソメスープ ココア牛乳の素	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ		パセリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし かつ		コッペパン じゃがいも サラダ油 マカロニ バター ココア牛乳の素		681 23.8 32.3 3.5	824 28.0 36.7 4.3	
17	木		◎	ポークカレー(ごはん) フルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳 [豚肉] ヨーグルト 生クリーム		たまねぎ にんじん りんご グリーンピース もも みかん ハインアップル にんにく		ごはん じゃがいも サラダ油 カレー粉		698 19.7 18.7 2.6	899 23.9 22.1 3.4	
18	金			ただのこごはん あじフライ(ソース) ほうれん草のおひたし ひだまりすいとん汁	牛乳 あじ ささかまほこ 鶏肉 かつおぶし		ほうれん草 もやし にんにく ごぼう だいこん [まいたけ] ねぎ [しいたけ] だけのこ		ごはん すいとん ごま 米ぬか油 小麦粉 パン粉		611 26.9 16.1 3.6	779 32.7 18.8 4.5	
21	月	鶴巣小		ごはん カニシューマイ(2個 しょうゆ) 春雨サラダ チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 カニ ハム 鶏卵		きゅうり とうもろこし チンゲン菜		ごはん ごま 三温糖 小麦粉 はるさめ でんぶん ごま油		528 17.8 14.1 2.7	676 21.3 16.0 3.4	
22	火	鶴巣小		ごはん ささかまの磯辺揚げ(しょうゆ) かぼちゃの甘煮	牛乳 ささかまほこ [豚肉] 豆腐 みそ 青のり		かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ		ごはん 小麦粉 中さら糖 バター サラダ油 さといも 米ぬか油		626 25.4 15.7 1.6	791 29.6 18.3 2.0	
23	水	宮床小	◎	食パン いちご&マーガリン ハンバーグのソース キャベツのクリームシチュー オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 生クリーム 鶏卵		マッシュルーム [しいたけ] トマト にんじん たまねぎ キャベツ オレンジ		食パン いちごジャム マーガリン 三温糖 パン粉 バター じゃがいも でんぶん		742 27.9 30.6 3.4	931 35.2 36.9 4.4	
24	木		◎	ツナほろ丼(ごはん) わかめスープ アーモンド小魚	牛乳 まぐろ 豆腐 かつおちいわし わかめ なると 鶏卵		ほうれん草 もやし にんじん しょうが [しいたけ] ねぎ		ごはん 三温糖 ごま ごま油 アーモンド		681 28.2 22.4 2.8	865 34.1 26.0 3.4	
25	金	吉田小		ごはん 白身魚フライ(ソース) 野菜の旨煮 なめこ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ 生揚げ 豆腐 みそ 煮干し		にんにく [しいたけ] えだまめ なめこ だいこん みつば		ごはん さといも 米ぬか油 三温糖 サラダ油 パン粉 小麦粉		615 24.5 18.4 2.4	802 31.3 22.1 3.1	
28	月	吉岡小 宮床小 小野小 吉田小 落合小		ごはん さばのみそマヨネーズ焼き 肉じゃが じゃかもち汁 角チーズ(中のみ)	牛乳 さば みそ [豚肉] 鶏肉 かつおぶし チーズ(中のみ)		にんじん だけのこ たまねぎ さやいんげん ごぼう [まいたけ] だいこん ねぎ		ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ じゃかもち		719 24.3 25.7 2.4	971 33.2 35.2 3.4	
29	火			ごはん 鶏肉のレモン風味 切干大根の炒り煮 さつま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつおぶし		レモン [しいたけ] にんじん グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ 切干大根		ごはん サラダ油 三温糖 さつまいも でんぶん 米ぬか油		656 29.6 16.9 2.4	835 35.6 19.4 3.1	
30	水		◎	ナン ドライカレー アスパラのサラダ(コンドレッシング) レモンソーダゼリー	牛乳 [豚肉] ハム		にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト グリーンピース アスパラガス きゅうり とうもろこし		ナン サラダ油 小麦粉 ドレッシング ゼリー		646 26.6 21.7 2.8	785 33.6 26.3 3.6	
31	木			ごはん 春巻き チンジャオロース 中華コンソメスープ	牛乳 [豚肉] 豆腐 鶏卵 ハム		だけのこ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが [しいたけ] とうもろこし チンゲン菜		ごはん サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶん 米ぬか油		694 28.5 30.0 3.7	866 34.2 34.5 4.3	

\* 牛乳は、毎日つきます。  
\* [ ]は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

## たいわの 食育かるたメニュー (5月18日)



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	651(638)	833(820)
たんぱく質 (g)	24.9(23.9)	30.7(30.0)
脂質 (g)	21.7(17.6)	26.2(22.8)
塩分 (g)	2.7(2.7)	3.5(3.0)

今月の地産地産品

☆町内産：米、しいたけ、まいたけ、なめこ

☆県内産：大豆、油麩、豚肉

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆