

平成29年度 5月の学校給食予定献立表

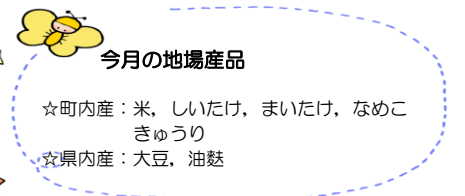
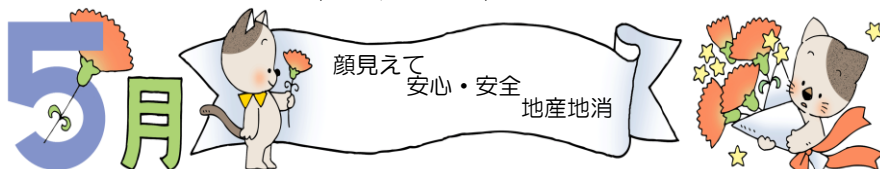
大和町学校給食センター

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・小		栄養価・中	
					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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	鶴巣小		ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ(ドレッシング) みそスープ	牛乳,鶏肉,まぐろ,豚肉,みそ	しょうが,にんにく,だいこん きゅうり,にんじん,玉ねぎ もやし,とうもろこし,にら	ごはん,上白糖,でんぷん 菜油,サラダ油,じゃがいも ごま油,ごま,ドレッシング	625	799	26.1	31.3
2	火	吉田小		わかめごはん 鯛型オムレツ(ケチャップ) ほうれんそうのごま和え はんぺんのすまし汁 抹茶クレープ	牛乳,油揚げ,かつおぶし はんぺん,うずら卵,なると	ほうれんそう,にんじん,もやし みつば	ごはん,ごま,三温糖,はるさめ 抹茶クレープ	668	788	22.1	25.8
3	水	憲法記念日									
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
8	月			ごはん かつおのオーロラソースかけ ごぼうサラダ 若竹汁	牛乳,かつお,みそ,ハム かつおぶし,なると,わかめ うずら卵	ごぼう,しいたけ,さやえんどう だけのこと	ごはん,米ぬか油,三温糖,ごま マヨネーズ,はるさめ	625	796	25.5	30.9
9	火	宮床中3年	◎	ごはん えびしゅうまい(小2個・中3個 しょうゆ) 小松菜のナムル(ドレッシング) 豆腐の中巻煮	牛乳,豚肉,豆腐,うずら卵,えび	しょうが,にんにく,にんじん しいたけ,だけのこと,こまつな もやし	ごはん,サラダ油,三温糖,でんぷん ごま油,ドレッシング	616	801	28.8	36.7
10	水	大和中3年 宮床中1・3年・特支	◎	背割りコッペパン セルフドッグ(ウインナー,バックケチャップ) ポテのチーズ煮 野菜スープ ミルメークココア	牛乳,ウインナー,ベーコン チーズ	パセリ,玉ねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ とうもろこし	コッペパン,じゃがいも,バター ココア	647	812	23.5	29.0
11	木	大和中 宮床中3年		ごはん ぶりの照り焼き 肉じゃが わかめのみそ汁	牛乳,ぶり,豚肉,煮干し,みそ 豆腐,油揚げ,わかめ	にんじん,玉ねぎ,だけのこと,ねぎ さやいんげん	ごはん,サラダ油,じゃがいも 三温糖	654	829	29.4	36.0
12	金	大和中2・3年	◎	ハヤシライス(ごはん) ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) アセロラゼリー	牛乳,豚肉,ハム	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム, トマト,グリーンピース,ブロッコリー とうもろこし	ごはん,サラダ油,じゃがいも ゼリー,ドレッシング	719	901	23.5	28.9
15	月			ごはん 春巻き ホイコーロー 中華コンソープ	牛乳,豚肉,厚揚げ,みそ,ハム 豆腐,鶏卵	しょうが,にんにく,キャベツ ピーマン,にんじん,玉ねぎ しいたけ,とうもろこし チンゲンツァイ	ごはん,米ぬか油,サラダ油,上白糖 でんぷん,ごま油	750	908	23.5	27.7
16	火			ごはん さばのみそ煮 かぼちゃの甘煮 いものこ汁	牛乳,さば,豚肉,豆腐,みそ	かぼちゃ,にんじん,はくさい,ねぎ	ごはん,中ざら糖,バター,サラダ油 きとちも	666	870	26.6	33.7
17	水		◎	ナン ドライカレー アスパラガスのサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	牛乳,豚肉,ハム,ヨーグルト	にんにく,にんじん,玉ねぎ,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,薄力粉 ドレッシング	627	765	28.8	35.7
18	木		◎	雑そばろ丼(ごはん) わかめスープ アーモンド小魚	牛乳,鶏肉,鶏卵,なると,豆腐 わかめ,かたくちいわし	しょうが,ほうれんそう,もやし,ねぎ	ごはん,三温糖,ごま,ごま油 アーモンド	661	837	30.0	36.4
19	金			だけのごごはん あじの塩焼き 舞茸オスターソース炒め なめこ汁	牛乳,あじ,豚肉,煮干し,みそ 豆腐,油揚げ	にんにく,赤ピーマン,だけのこと まいたけ,たまご,だいこん なめこ,ねぎ,ごぼう	ごはん,サラダ油,三温糖,でんぷん	582	745	30.8	38.0
22	月	鶴巣小	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) もやしの中華和え オレンジ	牛乳,豚肉,みそ,豆腐 さつま揚げ	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん しいたけ,だけのこと,もやし きゅうり,オレンジ	ごはん,サラダ油,三温糖,でんぷん ごま油	624	794	25.6	31.3
23	火	鶴巣小 大和中		ごはん さんまの甘露煮 五目きんぴら みそけんちん汁	牛乳,さんま,豚肉,鶏肉,豆腐 油揚げ,みそ	ごぼう,にんじん,だけのこと さやえんどう,だいこん,ねぎ	ごはん,サラダ油,三温糖,ごま油 ごま,さといも	660	860	28.4	35.6
24	水	宮床小	◎	ミルクパン かぼちゃ焼肉フライ(ソース) 海菜サラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	牛乳,いか,豚肉,ベーコン(大豆) 生クリーム	きゅうり,もやし,にんにく,玉ねぎ にんじん,トマト,グリーンピース かぼちゃ	ミルクパン,米ぬか油,サラダ油 じゃがいも,三温糖,ドレッシング	778	971	29.5	36.0
25	木		◎	油麩汁(ごはん) 野菜のごま酢和え レモンソーダゼリー	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ	玉ねぎ,しいたけ,みつば,しょうが きゅうり,にんじん,もやし	ごはん,あぶら油,はるさめ 三温糖,ゼリー	658	824	23.1	28.1
26	金			ごはん 鶏肉香味焼き 切干大根の煮物 さつま汁	牛乳,鶏肉,さつま揚げ かつおぶし,豚肉,みそ	しょうが,にんにく,にんじん しいたけ,切干大根,グリーンピース ごぼう,だいこん,ねぎ	ごはん,三温糖,ごま油,ごま サラダ油,さつまいも	592	752	27.1	32.4
29	月	吉岡小 宮床小 小野小 落合小		ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 ひきな汁	牛乳,さけ,みそ,豚肉,油揚げ 鶏肉,凍り豆腐	パセリ,にんじん,さやいんげん だいこん,ごぼう,ねぎ	ごはん,マヨネーズ,サラダ油 三温糖	599	733	28.6	32.1
30	火		◎	チキンカレー(ごはん) フルーツのソフトゼリー和え 福神漬	牛乳,鶏肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,りんご,もも パイナップル,みかん,福神漬	ごはん,サラダ油,じゃがいも ゼリー	657	843	19.3	23.7
31	水			金時豆パン 山菜うどん しそ巻キョウザ(2個 しょうゆ) きゅうりとメンマの和え物	牛乳,かつおぶし,鶏肉,油揚げ なると,金時豆	ごぼう,にんじん,まいたけ,わらび えのきたけ,とうもろこし,だけのこと ねぎ,きゅうり,メンマ	パン,うどん,米ぬか油,ごま油 ごま	572	734	21.4	26.6

* 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きます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	649(637)	818(820)
たんぱく質 (g)	26.1(23.9)	31.8(30.0)
脂 質 (g)	20.8(17.6)	24.5(22.8)
塩 分 (g)	2.7(2.3)	3.4(3.0)

たいわの 食育かるたメニュー (5月19日)



☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆