



令和3年度 5月の学校給食予定献立表



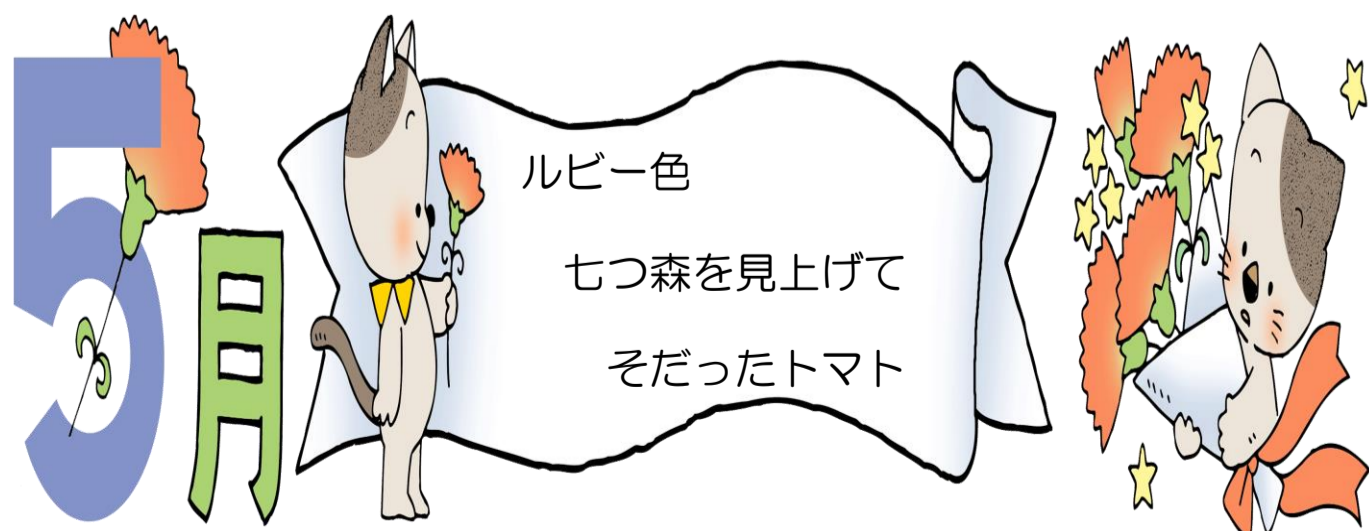
大和町学校給食センター

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)	脂質(g)	塩分(g)
3	月			憲法記念日									
4	火			みどりの日									
5	水			こどもの日									
6	木			たけのこごはん かつおの竜田揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え 大和町産まいたけ汁 紫いもチップス	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム かつお かつお節 豚肉 豆腐 なた わかめ かつお	さやえんどう ブロッコリー きゅうり しょうが たけのこ まいたけ	ごはん 小麦粉 さつまいも でん粉 砂糖 米白絞油 植物油 エッグフリーマヨネーズ	652	824	29.5	36.4		
7	金			ごはん 鶏肉のレモン風味 ひじきの炒り煮 もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ かたくちいわし みそ	こまつな さやいんげん にんじん 根深ねぎ もやし レモン	ごはん じゃがいも でん粉 三温糖 米白絞油 サラダ油	641	814	28.0	34.0		
10	月			麦ごはん 菜の花ふりかけ さばのカレーしょうゆ焼き きゅうりとカニカマのサラダ (和風ドレッシング) 若竹汁	牛乳 かつお節 わかめ なた うすら卵 さば のり 魚肉 鶏卵	赤ピーマン アスパラガス さやえんどう なばな にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし 乾しいたけ しいたけ ブルーン りんご	ごはん 大麥 はるさめ でん粉 砂糖 植物油 ごま ドレッシング	605	771	26.8	32.5		
11	火			ごはん すき焼き風煮 野菜のごま酢和え ブルーンヨーグルト 味付け小魚	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト かたくちいわし かつお節 昆布	にんじん きゅうり 根深ねぎ はくさい もやし えのきたけ 乾しいたけ ブルーン	ごはん でん粉 三温糖 砂糖 水あめ サラダ油 ごま油 ごま	610	761	26.8	31.5		
12	水			パンプキンパン 山菜うどん しらす入りかき揚げ きゅうりとメンマの和え物 ミニピーチゼリー	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ なた 脱脂粉乳 しらす	しゅんぎく かぼちゃ にんじん きゅうり ごぼう たけのこ たまねぎ 根深ねぎ みずな えのきたけ まいたけ なめこ やまうと わらび もも	ごはん 小麦粉 うどん 砂糖 水あめ マーガリン なたね油 植物油 大豆油 パーム油	639	856	25.3	32.5		
13	木			ごはん 厚焼きたまご まめまめサラダ さつま汁 角チーズ	牛乳 大豆 ハム 鶏卵 かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ チーズ 昆布	えだまめ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん さつまいも でん粉 砂糖 植物油 ドレッシング	709	895	32.1	39.0		
14	金	吉田小		ごはん さんまの甘露煮 かみかみ和え 春雨スープ	牛乳 さんま ハム 豚肉 さきいか	にんじん きゅうり だいこん 根深ねぎ はくさい 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 はるさめ 三温糖 砂糖 水あめ サラダ油 ごま油 ごま	602	768	21.8	26.5		
17	月	鶴巣小 吉田小		麦ごはん 大和町産行者菜入り豚キムチ炒め えびボールスープ オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 魚肉 えび 昆布	ぎょうじ さやえんどう にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ はくさい にんにく 根深ねぎ オレンジ	ごはん 大麥 小麦粉 でん粉 三温糖 砂糖 ごま油 植物油	614	784	24.9	30.5		
18	火	鶴巣小		ごはん 豚レバー入りカレーメンチカツ (パックソース) キャベツとツナのサラダ (コンクリーミードレッシング) みそけんちん汁	牛乳 かたくちいわし 豆腐 油揚げ みそ ツナ 鶏肉 豚肉 豚レバー	うめ にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし 根深ねぎ ブルーン レモン	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米白絞油 植物油 ドレッシング	697	883	28.9	35.2		
19	水		◎	食パン キャラメルクリーム さめのマリアソース 海藻サラダ (青じそドレッシング) 野菜スープ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 昆布 心のり 赤とさか えび ほたて かつお節 ベーコン レンズ豆 もうか	うめ にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし もやし りんご レモン	パン でん粉 砂糖 三温糖 水あめ 練乳 米白絞油 ドレッシング	613	761	24.7	30.8		
20	木		◎	中華飯 (麦ごはん) 春雨サラダ レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 ハム かき	グリーンピース にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい もやし 乾しいたけ きくらげ りんご レモン	ごはん 大麥 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま	719	904	25.7	31.5		
21	金	吉岡小		ごはん チンジャオロースー わかめスープ お茶プリン	牛乳 豚肉 かき ほたて なた 豆腐 わかめ 全粉乳	しょうが にんにく たけのこ 赤ピーマン ピーマン 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 水あめ サラダ油 ごま油 ごま	583	732	24.6	30.2		
24	月	宮床小 落合小		ごはん あじの塩こうじ焼き ごぼうサラダ 豚汁	牛乳 あじ ハム 豚肉 みそ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん エッグフリーマヨネーズ ごま サラダ油 じゃがいも	644	825	28.0	34.3		
25	火		◎	ごはん 大和町産行者菜入りぎょうざ (小2個・中2個) もやしのナムル ジャージャー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 生揚げ 昆布	ぎょうじ なら にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし しいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 三温糖 砂糖 米白絞油 サラダ油 ごま油 植物油 ごま	735	909	25.9	31.0		
26	水		◎	ココアパン 鶏肉のゴロゴロアップルジンジャーソース プロカリサラダ (ごまクリームドレッシング) 大和町産トマトとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ハム 鶏卵	トマト にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー しょうが たまねぎ にんにく 根深ねぎ りんご	パン 砂糖 マーガリン ごま ココア オリーブ油 三温糖 サラダ油 植物油 でん粉 ドレッシング	628	802	31.0	37.9		
27	木			ごはん いわしのオレンジ煮 筑前煮 豆腐のみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 生揚げ かたくちいわし みそ 豆腐 油揚げ	こまつな さやえんどう にんじん ごぼう だいこん とうもろこし 根深ねぎ れんこん オレンジ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 三温糖 水あめ サラダ油	597	760	26.9	33.0		
28	金		◎	チキンカツカレー (麦ごはん・チキンカツ・ポークカレー) フルーツのソフトゼリー和え	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく パナナ パインアップル マンゴー みかん もも りんご	ごはん 大麥 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 米白絞油 砂糖 カレールウ	788	987	26.1	30.4		
31	月	大和中 宮床中		ごはん ささかまぼこの磯辺揚げ 肉じゃが きのこスープ とっとチーズ	牛乳 ささかまぼこ あおのり 豚肉 豆腐 かたくちいわし チーズ	さやいんげん にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ びなしめじ	ごはん 小麦粉 でん粉 じゃがいも 三温糖 砂糖 サラダ油 米白絞油 ごま アーモンド	625	777	24.4	28.4		

* 牛乳は、毎日つきます。
* **太字**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)	650 (656)	823 (830)
たんぱく質 (g)	26.7 (24.0)	32.5 (31.0)
脂質 (g)	20.6 (18.5)	24.3 (23.0)
塩分 (g)	2.8 (2.0)	3.5 (2.5)

大和の食育かるたメニュー (5月26日)



☆はしは、きれいに洗って 毎日持ってきましょう☆

今月の地場産品

☆町内産：米、しいたけ、トマト、まいたけ、行者菜 (ぎょうじな)、きくらげ、きゅうり
☆県内産：大麥、大豆、豚肉、わかめ

食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

他人の迷惑にならないうちにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふざけたり話をしてしまうと、ほかの人の迷惑になるので気を付けましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

一緒にいろいろな人と楽しく会食するために

- みんながおとなになると、年齢離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食する機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らない、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。