



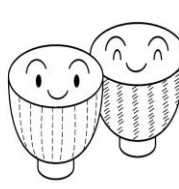
令和4年度 5月の学校給食予定献立表



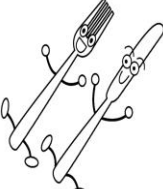
大和町学校給食センター

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
					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)	脂 質(g) 塩 分(g)	脂 質(g) 塩 分(g)
2	月	吉岡小 宮床小 鶴巣小 落合小 吉田小	◎	ごはん ジャージャン豆腐 ほうれん草のナムル かわちばんかん 河内晩柑	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 昆布	にら にんじん ほうれんそう しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし かわちばんかん しいたけ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま 三温糖 ごま油 砂糖 植物油 ドレッシング	626 24.5 20.5 2.5	801 29.7 24.4 3.0
3	火	憲法記念日							
4	水	みどりの日							
5	木	こどもの日							
6	金			ごはん いか天ぷら 豚バラ肉入りきんぴら なめこ汁	牛乳 いか 鶏卵 豚肉 みそ 豆腐 かたくちいわし	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ なめこ	ごはん 米白絞油 小麦粉 バーム油 植物油 でん粉 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま	653 22.9 19.7 2.3	795 26.5 21.6 2.9
9	月			ごはん 豚キムチ きわにわん 沢煮椀 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 昆布 みそ かつお節	にら にんじん キャベツ ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根深ネギ はくさい ぶどう 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 ごま油 三温糖 もち粉 砂糖 粉あめ ゼリー	598 28.8 16.8 1.7	755 35.5 19.7 2.4
10	火			だけのこごはん 厚焼き卵 野菜のごま酢和え わかめのみそ汁	牛乳 油揚げ 昆布 かつお節 鶏肉 鶏卵 わかめ かたくちいわし みそ 豆腐	にんじん きゅうり たけのこ 根深ねぎ もやし	ごはん 砂糖 植物油 でん粉 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	586 24.7 18.6 3.7	754 30.4 21.8 4.6
11	水			ココアパン 野菜かき揚げ 肉うどん アスパラガスとコーンのサラダ 角チーズ(中のみ)	牛乳 かつお節 ハム 脱脂粉乳 豚肉 なると 油揚げ チーズ(中のみ)	赤ピーマン アスパラガス しゅんぎく トマト にんじん パセリ ほうれん草 ごぼう たまねぎ とうもろこし 根深ねぎ レモン 乾しいたけ ぶなしめじ	パン ココア マーガリン 砂糖 バーム油 小麦粉 うどん 植物油 ドレッシング	636 26.7 25.2 3.8	892 35.9 35.9 5.1
12	木			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 ひだまりすいとん汁	牛乳 かつお 鶏肉 ハム かつお節	にんじん ブロッコリー きゅうり ごぼう しょうが だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 砂糖 小麦粉 エッグフリーマヨネーズ	621 26.8 19.2 2.4	793 32.6 22.8 3.1
13	金	吉岡小	◎	ポークカレー(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え みそ大豆	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆 みそ	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく パインアップル バナナ マンゴー みかん もも りんご	ごはん 大麦 サラダ油 さとうきび 砂糖 じゃがいも カレールウ	745 22.5 21.5 2.2	952 26.8 25.4 2.7
16	月	鶴巣小		ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 ささかまぼこ あおのり 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 鶏卵	にんじん 切干大根 グリンピース ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも	625 26.2 18.0 2.7	792 30.9 21.4 3.3
17	火	鶴巣小	◎	中華飯(麦ごはん) 春雨サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 かき ほたて 昆布 いか えび ハム うずらの卵	にんじん きゅうり グリンピース しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい もやし アセロラ 乾しいたけ きくらげ	ごはん 大麦 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 はるさめ ごま 植物油 小麦粉 砂糖 水あめ ゼリー	684 25.5 19.0 3.5	872 31.4 22.7 4.2
18	水		◎	食パン スライスチーズ かんぱちのカツ(小:2個, 中:3個) キャベツのサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン かんぱち 魚肉すり身 クリーム チーズ かつお節	赤ピーマン かぼちゃ トマト にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	パン 米白絞油 砂糖 じゃがいも 植物油 パン粉 でん粉 砂糖 サラダ油 ホワइटルウ ベシュメルルウ ドレッシング	771 28.8 34.7 3.6	984 35.9 42.2 4.6
19	木	大和中2年		ごはん あじの塩麴焼き 肉じゃが えのきたけのみそ汁	牛乳 あじ かたくちいわし 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	さやいんげん にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも サラダ油 三温糖	583 27.3 15.3 2.6	749 33.6 17.7 3.2
20	金	吉田小 大和中2年		ごはん いそわかめふりかけ チンジャオロースー えびボールスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ あおさ かつお節 ほたて 魚肉すり身 かき のり えび 昆布 ヨーグルト	赤ピーマン かぼちゃ しそ にんじん ピーマン しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい	ごはん むらさきいも 水あめ サラダ油 ごま油 でん粉 かき油 砂糖 三温糖 植物油 小麦粉 麦芽糖	608 25.3 18.0 2.6	763 30.3 21.0 3.2
23	月	小野小 宮床小 落合小		ごはん さばのみそチーズ焼き すき昆布の煮物 ワンタンスープ	牛乳 さば 昆布 みそ さつま揚げ チーズ	にんじん だいずもやし はくさい もやし 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 三温糖 ワンタン サラダ油 小麦粉 ごま油 植物油	662 27.8 24.3 2.6	845 33.8 28.7 3.4
24	火	吉田小	◎	ごはん 揚げ餃子(小:2個, 中:2個) もやしのナムル たいわちようきんぎょじやない 大和町産行者菜入りマーボー豆腐	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 みそ	にんじん キャベツ 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 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま油 植物油 三温糖 ごま サラダ油 ドレッシング	679 23.6 23.6 2.7	855 28.2 27.5 3.3
25	水		◎	ソフトパン いちごジャム ハンバーグケチャップソース まめまめサラダ 大和町産トマトと卵のスープ	牛乳 脱脂粉乳 ハム 豚肉 鶏肉 大豆 かつお節 鶏卵	えだまめ トマト にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし いちご	パン 砂糖 マーガリン でん粉 植物油 三温糖 ドレッシング ジャム	672 28.9 27.4 3.3	852 36.4 33.9 4.2
26	木			ごはん いわしのオレンジ煮 ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	牛乳 いわし 大豆 油揚げ 豚肉 かたくちいわし 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ オレンジ	ごはん さといも 砂糖 水あめ でん粉 サラダ油 三温糖	614 30.2 17.7 2.5	783 37.3 20.6 3.1
27	金		◎	ドライカレー(麦ごはん) フルーツのアセロラゼリー和え アーモンド入り小魚	牛乳 豚肉 大豆 かたくちいわし	トマト にんじん グリンピース セロリー たまねぎ にんにく アセロラ パインアップル バナナ マンゴー みかん りんご	ごはん 大麦 植物油 水あめ 砂糖 ごま アーモンド でん粉 小麦粉 サラダ油 カレールウ ゼリー さとうきび	753 27.2 21.1 1.7	960 33.0 24.7 2.2
30	月	大和中 宮床中		ごはん 鶏のから揚げ 厚揚げのみそ煮 大和町産まいたけのすまし汁	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 わかめ なると かつお節 豆腐	にんじん しょうが たけのこ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 サラダ油 はるさめ	589 27.5 18.0 2.2	
31	火	大和中 宮床中	◎	油麴丼(ごはん) わかめとツナのサラダ レモンカスターダルト	牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ まぐろ	にんじん みつば きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし レモン しいたけ	ごはん あぶらふ 三温糖 小麦粉 マーガリン 砂糖 なたね油 ごま油 植物油 麦芽糖 水あめ ドレッシング	667 25.3 20.6 2.7	

- * 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。



食事マナーを守って
楽しく食事をしましょう



大和の
食育かるたメニュー
(5月25日)

ルビー色
七つ森を見上げて
そだったトマト

5月

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びた
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、見た目美しく
見えます。



感謝の気持ちを持
て忘れないようにしましょう



食事を作ってくれた人や、命あ
るものを頂くという感謝の気持ち
を忘れないで、なるべく残さず
にたべないようにしましょう。

今月の地場産品

☆町内産：米、
しいたけ、トマト、まいたけ、
ぎょうじやな、きくらげ

☆県内産：大麦、大豆、きゅうり、
豚肉、わかめ、あぶらふ、
あぶらあげ、なると、鶏卵、なめこ、
ささかまぼこ、みつば

☆はしは、きれいに洗って毎日持ってきてきましょう☆