

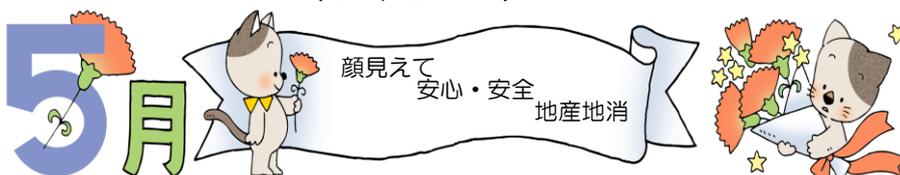
令和元年度 5月の学校給食予定献立表

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) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1	水			国民の休日(天皇即位の日)							
2	木			国民の休日							
3	金			憲法記念日							
6	月			振替休日							
7	火			だけのごはん かつおの香味揚げ かみかみ和え キャベツと油揚げのみそ汁 かむかむテ-	牛乳,かつお,さきいか,ハム 煮干し,みそ,豆腐,油揚げ	だいこん,にんじん,きゅうり キャベツ,だけのこ,ごぼう	ごはん ,米ぬか油,ごま,三温糖 ごま油,パン粉,小麦粉	61.1 26.9 17.3 3.0	77.9 33.0 20.1 3.9		
8	水	大和中2年		背割りのソフトパン ホイールウインナー(パッパチャブ) かぼちゃサラダ 野菜スープ コーヒー牛乳の素	牛乳,ウインナー,ハム,鶏肉	かぼちゃ,きゅうり,とうもろこし 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ しめじ	ソフトパン, マヨネーズ コーヒー牛乳の素	71.4 23.9 34.5 3.5	85.4 28.1 39.6 4.1		
9	木	大和中2年		ごはん 厚焼卵 舞茸のオイスターソース炒め すいとん汁	牛乳,鶏卵,豚肉,かつおぶし 鶏肉	にんにく,赤ピーマン,だけのこ, まいだけ ,えだまめ,干しいだけ ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	ごはん ,サラダ油,てんぷん すいとん,三温糖	63.5 25.3 16.1 2.2	87.0 34.8 21.8 3.2		
10	金	大和中2年 宮床中1年		ごはん 菜の花ふりかけ さわらのカレー 醤油焼き ほうれんそうのこま和え 茗茶汁	牛乳,さわら,油揚げ かつおぶし,なると,わかめ 豆腐	ほうれんそう,にんじん,ちやし しいだけ ,だけのこ,ねぎ,菜の花	ごはん ,ごま,三温糖,はるさめ	56.2 24.7 16.2 1.9	71.2 30.0 18.6 2.3		
13	月			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,大豆,油揚げ 煮干し,みそ,わかめ,ひじき	レモン,にんじん,えだまめ,ちやし ねぎ	ごはん ,てんぷん,米ぬか油,三温糖 サラダ油	61.7 28.9 19.2 2.9	78.7 35.1 22.5 3.7		
14	火	宮床中3年	◎	中華丼(ごはん) 小松菜のナムル(ナムドレッシング) アセロラゼリー	牛乳,豚肉,いか,えび,うすら卵	にんにく,しょうが,干しいだけ にんじん,玉ねぎ,だけのこ,はくさい もやし,グリーンピース,こまつな	ごはん ,サラダ油,三温糖,ごま油 てんぷん,ナムドレッシング アセロラゼリー	65.0 24.2 18.2 2.4	82.1 30.3 21.7 3.1		
15	水	鶴巣小1・2年 宮床中3年	◎	ミルクパン トマトオムレツ ごぼうサラダ クリームシチュー	牛乳,鶏卵,ハム,鶏肉 生クリーム	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,パセリ マッシュルーム,トマト	ミルクパン,ごま,マヨネーズ サラダ油,じゃがいも,バター ホワイトルウ	75.3 28.4 33.7 3.1	97.9 35.7 43.4 3.9		
16	木	宮床中3年		ごはん さばのみそ煮 筑前煮 かきたま汁	牛乳,さば,みそ,鶏肉 生揚げ,かつおぶし なると,豆腐,鶏卵	ごぼう,にんじん,干しいだけ だけのこ,さやえんどう,玉ねぎ みつば	ごはん ,サラダ油,三温糖,てんぷん	66.9 28.7 23.1 2.3	86.9 36.3 28.4 3.0		
17	金	吉田小	◎	ポークカレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ(イチョドレッシング) ブルーベリークレープ	牛乳,豚肉,ハム	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご グリーンピース,ブロッコリー とうもろこし	ごはん , おひむぎ ,サラダ油 じゃがいも,クレープ イタリアンドレッシング	76.1 21.9 24.9 2.7	95.4 26.5 28.7 3.3		
20	月	吉田小 鶴巣小		ごはん アジフライ(パックソース) 切干大根の炒り煮 みそけんちん汁	牛乳,あじ,油揚げ,鶏肉,豆腐, みそ	にんじん,干しいだけ 切り干し大根,グリーンピース ごぼう,だいこん,ねぎ	ごはん ,米ぬか油,サラダ油,三温糖, さといも,パン粉,小麦粉	62.9 28.8 20.2 1.8	80.5 35.4 24.0 2.4		
21	火	鶴巣小		ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース 海藻サラダ(しそドレッシング) ワンタンスープ 角チーズ(中学校のみ)	牛乳,鶏肉,いか,豚肉,わかめ チーズ(中学校のみ)	しょうが,にんにく,りんご,ねぎ きゅうり,もやし,にんじん 干しいだけ,はくさい	ごはん ,オリーブ油,三温糖 サラダ油,ワンタン,ごま油 しそドレッシング	59.9 30.6 13.8 3.1	81.1 40.1 19.3 4.2		
22	水	宮床小		金時豆パン 山菜うどん 野菜かき揚げ きゅうりのラー油漬け パイナップル	牛乳,かつおぶし,鶏肉 油揚げ,なると	ごぼう,にんじん, まいだけ ,わらび みずな,玉ねぎ,ごぼう,しゅんぎく えのきだけ,なめこ,だけのこ,う きゅうり,メンマ,ねぎ,パイナップル	金時豆パン,うどん,ごま油,ごま 小麦粉	60.7 21.4 19.0 2.7	80.1 27.2 24.7 3.5		
23	木		◎	エビピラフ ポテトのオーブン焼き 枝豆とコーンのソテー ポークビーンズ	牛乳,ウインナー,豚肉,大豆 生クリーム,えび,鶏肉	とうもろこし,えだまめ, にんにく 玉ねぎ,にんじん, トマト グリーンピース	ごはん ,じゃがいも,サラダ油 バター,三温糖,パン粉	77.4 28.3 27.2 3.4	96.9 34.1 32.4 3.9		
24	金		◎	油麩丼(麦ごはん) 野菜のごま酢和え お茶プリン	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ	玉ねぎ,しいだけ,みつば,しょうが, きゅうり,にんじん,もやし	ごはん , おひむぎ ,油麩,三温糖 お茶プリン	66.1 24.6 17.9 2.2	83.3 29.6 20.6 2.8		
27	月	吉岡小 小野小	宮床小 落合小	ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き 肉じゃが なめこ汁	牛乳,ホキ,豚肉,煮干し,みそ, 豆腐	にんじん,玉ねぎ,だけのこ さやいんげん,だいこん, なめこ ねぎ	ごはん ,マヨネーズ,サラダ油 じゃがいも,三温糖	60.7 27.6 18.0 2.2	76.5 31.4 20.9 2.8		
28	火			ごはん ジャージャン豆腐 春雨サラダ オレンジ 小魚アーモンド	牛乳,豚肉,みそ,厚揚げ,ハム, かたくちいわし	しょうが,にんにく,にんじん しいだけ ,だけのこ,玉ねぎ,ねぎ にら,もやし,きゅうり,オレンジ	ごはん ,サラダ油,三温糖,てんぷん, ごま油,はるさめ,ごま,アーモンド	74.6 29.0 27.4 2.5	94.0 34.5 32.9 3.1		
29	水		◎	ナン レンズ豆入りドライカレー アスパラガスのサラダ(ごまドレッシング) ヨーグルト	牛乳,豚肉,レンズ豆,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,カレールウ ごまドレッシング	64.4 29.8 23.0 2.5	78.8 36.7 27.9 3.4		
30	木			ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え さつま汁	牛乳,豆腐,かつおぶし,鶏肉 みそ	ブロッコリー, しいだけ ,ごぼう だいこん,にんじん,ねぎ 玉ねぎ,えだまめ	ごはん ,三温糖,てんぷん さつま汁	59.7 25.4 13.6 2.3	76.7 31.4 15.6 2.9		
31	金	吉岡小 宮床小6年		ごはん かんぱちカツ(小2個・中3個,パッパ) きんぴらごぼう チンゲン菜と卵のスープ	牛乳,かんぱち,ハム,鶏卵	ごぼう,にんじん,とうもろこし チンゲンツァイ	ごはん ,米ぬか油,サラダ油,三温糖, てんぷん,ごま油,パン粉,小麦粉	65.4 22.4 20.4 2.8	85.7 28.4 25.4 3.7		

* 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。

たいわの 食育かるたメニュー (5月23日)



今月の地場産品

- ☆町内産：米、しいたけ、舞茸、トマト
- ☆県内産：大麦、大豆、油麩、豚肉、なめこ

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	657 (650)	840 (830)
たんぱく質 (g)	26.4 (21.1)	32.6 (27.0)
脂質 (g)	21.2 (14.4)	25.7 (18.4)
塩分 (g)	2.6 (2.2)	3.3 (2.5)

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆