



令和3年 5月



予定献立表(小学校)



匠瑤市学校給食センター



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口  メ  モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 塩分
6 木	ごはん とりのてりやき わかめのみそしる	○	とりにく みそ えいようだし さといものそぼろに さといも のそぼろに こいボーロ	こめ ごま あぶら さといも さとう ごまあぶら こいボーロ	しょうが ねぎ にんじん だいこん キャベツ たまねぎ えのき こんにやく いんげん		652kcal 26.8g 381mg	24.8g 2.4g
7 金	キラもちむぎごはん ポークハヤシ かいそうサラダ	○	ぶたにく かいそう ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ あぶら デミグラスソース ハヤシルー ドレッシング なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト キャベツ もやし コーン	キラもち麦は、給食センターの近くの畑で収穫されたものです。もち麦より大きな粒が特徴です。	665kcal 24.4g 375mg	20.7g 1.8g
10 月	ごはん ごまだれやきにく すましじる	○	ぶたにく みそ とうふ なると なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ れんこん エリンギ なら あかピーマン きピーマン	豚肉には、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きをもつビタミンB1が豊富に含まれています。疲労回復に役立ちます。	664kcal 29.9g 387mg	24.3g 2.4g
11 火	いかチリソース ちゅうかコンスープ	○	いか とりにく たまご ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ピーファン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき しいたけ チンゲンサイ キャベツ コーン	ピーファンと春雨はどちらも細長い麺ですが、原料に違いがあります。ピーファンはうるち米、春雨は緑豆(りょうとう)から作られます。	670kcal 30.0g 333mg	19.5g 2.2g
12 水	ソフトフランスパン ソーセージ ポークビーンズ	○	ソーセージ ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう なまクリーム しるいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ コーン トマト	☆自分でつくるホットドッグ☆ ソーセージをパンにはさんだら、ケチャップをかけて食べましょう！	639kcal 26.5g 298mg	29.4g 2.5g
13 木	ごはん スタミナいため あおさのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ あおさのり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ もやし にんにく なら しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう えのき ねぎ あかピーマン あまなつ	今日はおおさが入ったみそ汁です。おおさは海藻の一種で、汁物に入れると磯の香りが感じられます。	625kcal 27.3g 428mg	20.3g 2.4g
14 金	スパゲッティ はるキャベツとベーコンの クリーンクリームソース チュロス	ジ ョ ア	ベーコン ぎゅうにゅう ジョア	スパゲッティ チュロス あぶら さとう ベンヤメルソース こめ アーモンド ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン もやし あかピーマン	チュロスが初登場！チュロスはスペイン生まれの揚げ菓子です。スペインではチュレリアと呼ばれる専門店もあるほど親しまれています。	656kcal 22.7g 759mg	15.9g 2.1g
17 月	かつおコロッケ さといものどんじる	○	かつおコロッケ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ おしやべりみそ とりにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも	にんじん だいこん こまつな ねぎ ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	かつおは春と秋の2回の旬があります。春を『初がつお』、秋を『戻りがつお』と言います。	650kcal 23.6g 375mg	22.2g 2.4g
18 火	げんまいりごはん にらまん ちゅうかどんのぐ	○	にらまん ぶたにく えび いか ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン きくろり チンゲンサイ はくさい ねぎ きゅうり	 背筋をのびして 姿勢よく食べよう	634kcal 27.4g 320mg	16.7g 2.8g
19 水	しよくパン とりごうそうあげ グリーンビーンズスープ	○	とりにく ウインナー スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ベンヤメルソース なまクリーム ドレッシング いちごジャム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンビーンズ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり あかピーマン コーン	☆グリーンビーンズの調理ポイント☆ ゆでるときには、急に冷ますとしわがよぶので、ゆで水に水を流し入れながらゆっくり冷ましてみましょう。	692kcal 31.0g 371mg	26.1g 2.5g
20 木	ごはん あじあげに にくだんごスープ	○	あじあげに にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ マロニー あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい ほうれんそう キャベツ もやし エリンギ あかピーマン ピーマン パイン	スープや炒め物や和え物など、色々な料理に使われているもやしは、豆を発芽させた野菜です。今日は、野菜炒めに登場します。	602kcal 26.4g 308mg	16.6g 1.9g
21 金	キラもちむぎごはん ゆでたまご チキンカレー	ジ ョ ア	たまご とりにく スキムミルク ジョア	こめ キラもちむぎ あぶら じゃがいも ひよこめ カレールー ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	よくかんで食べよう！ 	665mg 26.5g 757mg	17.7g 1.7g
24 月	ごはん さけしおやき きぬさやのみそしる	○	さけ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま ミルメーク	にんじん だいこん えのき ねぎ きぬさや ごぼう こんにやく いんげん	鮭には、種類によって特徴がありますが、今日は銀鮭という種類で、オレンジ色の身に脂がのっています。	628kcal 28.4g 399mg	19.0g 2.5g
25 火	わかめごはん ポークメンチ かきたまじる	○	わかめ ポークメンチ たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい なら こんにやく えだまめ えのき	★地産地消デー★ 今日は、市内産や県内産の食材が多い献立です。年間を通じて米は市内産を使用しています。	709kcal 27.8g 303mg	25.1g 2.9g
26 水	パンズパン フィッシュポーション トマトとズッキーニのスープ	○	フィッシュポーション ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ タルタルソース ウエハース	たまねぎ にんじん スズッキーニ トマト ほうれんそう キャベツ しめじ きゅうり ごぼう	【クイズ】ズッキーニは、形はきゅうりに似ていますが、○か○かぼちゃの仲間です。○に入るのは？ ①パピパ ②ペボ ③ペこぼ	630kcal 24.4g 593mg	34.4g 2.4g
27 木	ごはん さばみそやき とりにくとたけのこのスープ	○	さば おしやべりみそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ なら たけのこ はくさい もやし はくさいキムチ	春が旬のたけのこは、成長するのが早く、土の上に芽が出てから10日ほどで竹になります。	670kcal 27.6g 302mg	25.8g 2.6g
28 金	うどん キャロットさきみあげ きつねうどんじる	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	うどん てんぷらこ あぶら ナタデココ さとう ゼリー	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ねぎ おうとう みかん パナナ ブルーベリー	キャロットさきみ揚げは、衣の生地に人参をすりおろしたものをまぜています。	631kcal 31.4g 351mg	17.9g 2.9g
31 月	ごはん めだまやき カレースープ	○	めだまやき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう いか	こめ じゃがいも あぶら さとう マンゴープリン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう にんにく たけのこ ピーマン	給食ワールドツアー 今年度は、千葉県にゆかりのある国の料理が給食に登場します。第1回はタイの「ガパオライス」です！	636kcal 28.5g 275mg	19.8g 2.4g

\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。  
 \*おしやべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。  
 \*米は、市内産を使用します。  
 \*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。  
 26日の答え：②ペボ ペボかぼちゃの仲間、開花後7日ほどの熟す前のものを食べます。

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
塩分	2.0g

\*材料の都合により  
 献立を変更することがあります。  
 エネルギー 651kcal  
 たんぱく質 27.2g  
 脂質 22.0g  
 カルシウム 405mg  
 塩分 2.4g



\*4・5月分の給食費の引き落としは、5月31日(月)です。口座の確認をお願いします。