



令和3年 5月



予定献立表(中学校)



匠瑛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	ごはん 鶏から揚げ わかめのみそ汁	○	鶏肉 栄養だし 豆腐 油揚げ みそ わかめ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 ごま でんぷん 油 里芋 砂糖 こいボーロ	しょうが 人参 大根 キャベツ ねぎ 玉ねぎ えのき こんにやく いんげん		873kcal 35.8g 29.6g 410mg 2.8g	
7	キラリもち麦ごはん ポテトマヨネーズ焼き ポークハヤシ	○	ベーコン チーズ 豚肉 海藻 マヨネーズ 油 ハヤシウ 生クリーム デミグラスソース ドレッシング	米 キラリもち麦 ひよこ豆 じゃが芋 マヨネーズ 油 ハヤシウ 生クリーム デミグラスソース ドレッシング	玉ねぎ 枝豆 コーン パセリ にんにく 人参 マッシュルーム しめじ トマト キャベツ もやし	キラリもち麦は、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。	851kcal 28.6g 25.7g 360mg 2.5g	
10	ごはん かつお漁師揚げ すまし汁	○	かつお漁師揚げ 豆腐 なたと 豚肉 生揚げ 鶏そぼろ 牛乳	米 油 ごま油 でんぷん	人参 しめじ 小松菜 ねぎ れんこん エリンギ には 赤ピーマン 黄ピーマン	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。	849kcal 37.1g 22.8g 424mg 2.7g	
11	ごはん さばみそ焼き 中華コーンスープ	○	さば おしゃべりみそ 鶏肉 卵 豚肉 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 ビーフン	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 人参 コーン しいたけ チンゲンサイ ねぎ キャベツ えのき	ビーフ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。ビーフンはうるち米、春雨は緑豆(りよくとう)から作られます。	894kcal 33.1g 29.6g 314mg 2.8g	
12	抹茶きな粉揚げパン ポークピーンズ アスパラソテー	○	きなこ 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 白いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 アスパラガス しめじ トマト コーン 甘夏 抹茶	茶摘みがはじまる季節です。そこで今日の揚げパンは、きな粉に抹茶を混ぜています。ほんのりと抹茶の風味がしておいしいですよ！	805kcal 27.8g 35.1g 332mg 2.5g	
13	ごはん スタミナ炒め あおさのみそ汁	○	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ あおさのり かつおぶし ヨーグルト 牛乳	米 油 でんぷん ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ もやし にんにく しょうが には キャベツ ほうれん草 赤ピーマン ねぎ	今日はあおさが入ったみそ汁です。あ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。	831kcal 34.5g 23.5g 556mg 2.8g	
14	スパゲッティ 春キャベツとベーコンの コーンクリームソース ドーナツ	○	ベーコン 牛乳 生クリーム ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ ドーナツ 油 ベンジャミンソース 米粉 アーモンド ドレッシング	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン もやし 赤ピーマン きゅうり	 背筋をのばして姿勢よく食べよう	812kcal 27.7g 20.4g 796mg 2.7g	
17	ごはん 鮭マヨネーズ焼き 里芋の豚汁	○	さけ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 おしゃべりみそ 鶏肉 ひじき さつまいも 牛乳	米 マヨネーズ 里芋 油 ウエハース 砂糖 ひじき さつまいも 牛乳	人参 玉ねぎ もやし にんにく 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん 枝豆	鮭には、種類によって特徴があります。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。	852kcal 37.3g 26.8g 695mg 2.4g	
18	玄米入りご飯 中華ポテト 中華丼の具	○	豚肉 えび いか ハム 卵 牛乳	米 発芽玄米 さつまいも 油 砂糖 水あめ でんぷん 春雨 ごま油	しょうが しいたけ 人参 玉ねぎ ヤングコーン きくらげ チンゲンサイ 白菜 ねぎ きゅうり	中華ポテトは、揚げたさつまいもに砂糖、水あめ、油などでつくった甘いたれをつけた料理です。	886kcal 28.0g 21.9g 346mg 2.5g	
19	食パン 鶏香草焼き グリーンピーススープ	○	鶏肉 ウィナー スキムミルク ツナ 牛乳	パン パン粉 油 生クリーム じゃが芋 ベンジャミンソース ドレッシング チョコクリーム	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれん草 キャベツ もやし 赤ピーマン きゅうり コーン	☆グリーンピースの調理ポイント☆ゆでるときには、急に冷ますと味がよくなるので、ゆでた水に水を流し入れながらゆっくり冷ましてみましょう。	812kcal 33.6g 29.4g 404mg 3.0g	
20	ごはん 赤魚レモンソース 肉団子スープ	○	赤魚 肉団子 ベーコン ベーコン 煮干し 牛乳	米 でんぷん 油 マロニー 砂糖	しょうが レモン 人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 ほうれん草 キャベツ もやし エリンギ 赤ピーマン ピーマン	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。	823kcal 33.4g 23.2g 367mg 2.5g	
21	キラリもち麦ごはん ゆで玉子 チキンカレー	○	卵 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 キラリもち麦 油 じゃが芋 ひよこ豆 カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが プロコロリー カリフラワー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	 食べる前にはせっけんで手を洗おう！	885kcal 32.9g 27.4g 349mg 2.0g	
24	ごはん ヒレカツ 絹さやのみそ汁	○	豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま ミルメーク	人参 大根 えのき ねぎ きぬさや ごぼう こんにやく いんげん	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。	822kcal 36.1g 19.6g 432mg 2.0g	
25	わかめごはん あじ揚げ煮 かきたま汁	○	わかめ あじ揚げ煮 卵 豚肉 生揚げ 牛乳	米 油 じゃが芋 でんぷん	人参 玉ねぎ えのき 白菜 には しいたけ こんにやく 枝豆	★地産地消★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。	778kcal 34.1g 18.4g 324mg 3.2g	
26	パンズパン ハンバーグパテ トマトとズッキーニのスープ	○	豚肉 牛肉 大豆 スキムミルク 卵 ウィナー 牛乳	パン パン粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ しょうが マッシュルーム りんご 人参 スズッキーニ トマト ほうれん草 キャベツ しめじ きゅうり バイン 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パピブ ②ペボ ③ペこぼ	763kcal 32.1g 28.0g 347mg 3.1g	
27	ごはん いかチリソース 鶏肉とたけのこのスープ	○	いか 鶏肉 豚肉 牛乳	米 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ 白菜キムチ 白菜 もやし には	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。	813kcal 35.1g 22.4g 303mg 2.7g	
28	うどん 小えびのかき揚げ きつねうどん汁	○	小えびのかき揚げ 豚肉 油揚げ かまぼこ ヨーグルト 牛乳	うどん 砂糖 ナタデココ ゼリー 油 レモンタルト	しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 ねぎ 黄桃 みかん バナナ ブルーベリー	 よくかんで食べよう！	786kcal 27.1g 22.8g 558mg 3.3g	
31	ごはん 目玉焼き カレースープ	○	目玉焼き 豚肉 いか 鶏肉 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 マンゴープリン	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 にんにく たけのこ ピーマン	 給食ワールドツアー	847kcal 33.6g 27.0g 283mg 2.7g	

*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。
*おしゃべりみそは、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入することがあります。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。

基準栄養量	
エネルギー	880kcal
たんぱく質	26~41g
脂質	18~27g
カルシウム	450mg
塩分	2.5g

*材料の都合により、献立を変更することがあります。

てもあらいあらい

*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。