



令和3年 5月



予定献立表(ようちえん)



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 木 鳥のりやき わかめのみそしる	○	とりにく みそ えいようだし とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さといも ごまあぶら さとう 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		506kcal 21.2g 20.1g 326mg 1.8g	
7	金 キラリもちむぎごはん 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 キラリもちむぎ 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。	504kcal 19.4g 16.7g 341mg 1.4g	
10	月 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。	511kcal 23.6g 19.9g 325mg 1.8g	
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 にほし 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、原料の違いがあります。ピーファンはうるち米、春雨は緑豆(りよくとう)から作られます。	517kcal 24.0g 16.1g 296mg 1.7g	
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 たいす 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 しろいんげんめ	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!	533kcal 22.2g 26.0g 259mg 2.0g	
13	木 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、汁物に入ると磯の香りが感じられます。	480kcal 21.3g 16.4g 357mg 1.8g	
14	金 สปาゲッティ はるきやべつとベーコンの コーンクリームソース	ジュリア	ベーコン ぎゅうにゅう ジュリア	スパゲッティ チュロス あぶら さとう ベשמエルソース 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。	541kcal 18.7g 12.9g 733mg 1.7g	
17	月 かつおコロッケ さといものとしる	○	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 えだまめ こんにやく	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。	504kcal 18.8g 18.4g 319mg 1.9g	
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 はつがけげんまい 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 きくらげ 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	472kcal 21.3g 13.8g 274mg 2.2g	
19	水 とりごうそうあげ グリーンピーススープ	○	とりにく ウィンナー 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שמエルソース ドレッシング いちごジャム なまク リーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 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	☆グリーンピースの調理ポイント☆ ゆでるときは、急に冷ますと汁がよるので、ゆで水に水を流し入れながらゆっくり冷ましませう。	517kcal 23.7g 20.5g 309mg 1.8g	
20	木 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。	467kcal 21.1g 13.7g 267mg 1.5g	
21	金 キラリもちむぎごはん ゆでたまご チキンカレー	ジュリア	たまご とりにく スキムミルク ジュリア	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも ひよこめ カレーウ 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! 123歳 10	492kcal 20.7g 13.5g 719mg 1.4g	
24	月 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。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。	492kcal 22.6g 15.7g 340mg 2.0g	
25	火 わかめごはん ポークメンチ かきたまじる	○	わかめ 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。	523kcal 21.0g 19.0g 261mg 2.2g	
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 ウィンナー 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 ウエハース	たまねぎ にんじん 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】ズッキーニとは、形はきゅうりに似ていますが、○○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	507kcal 21.2g 28.7g 559mg 1.7g	
27	木 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。	511kcal 21.5g 20.6g 262mg 2.0g	
28	金 さつまいものかきあげ きつねうどんじる	○	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん さつまいものかきあげ あぶら ナタデココ さとう ゼリー	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	 食べる前には せっけんで 手を洗おう!	494kcal 18.3g 14.2g 308mg 2.1g	
31	月 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!	503kcal 23.1g 16.7g 244mg 1.9g	

\*栄養士は、県内産いわし、かつおを凍して粉末にした「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。

基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
塩分	1.5g

\*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	504kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	17.9g
カルシウム	361mg
塩分	1.8g



おいしいズッキーニ ●ヘタの切り口がみずみずしい●太すぎない●皮にハリがある  
の見たけかた ●これで選ぶと悪くないだろう

\*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。