



令和4年 5月



予定献立表(小学校)



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	脂質		
2月	ごはん	かしわもち	さけ	とうふ	かまぼこ	シヨア	こめ	マヨネーズ	たまねぎ	にんじん	たけのこ	658kcal	27.9g	14.4g
6金	キラリもちむぎごはん	ヨーグルト	とりにく	かいそう		○	こめ	キラリもちむぎ	たまねぎ	にんじん	にんにく	672kcal	23.0g	18.6g
9月	ごはん	ハニーピーナッツ	ほうぎょうぎ	とりにく		○	こめ	ごまあぶら	にんじん	たけのこ	しいたけ	672kcal	25.8g	21.0g
10火	ごはん	チョコクレープ	いか	ごまフライ		○	こめ	あぶら	にんじん	だいこん	なめこ	670kcal	24.5g	25.1g
11水	ミルクロールパン	ハム	スコッチエッグ	ベーコン		○	たまねぎ	にんじん	コーン			649kcal	27.3g	26.0g
12木	ごはん	れんこんきんぴら	かつお	しょうしあげ		○	こめ	あぶら	にんじん	だいこん	キャベツ	606kcal	25.3g	16.7g
13金	スパゲッティ	マッシュルーム	たまご	スキムミルク		シヨア	たまねぎ	セロリー	にんじん	たまねぎ	セロリー	711kcal	26.8g	17.7g
16火	ごはん	おひたし	ぶたにく			○	こめ	あぶら	ごぼう	にんじん	たまねぎ	698mg	27.2mg	22.8g
17火	ごはん	ひじきに	さば	かんこくふうみやき		○	こめ	でんぶん	にんじん	たまねぎ	しいたけ	636mg	26.2g	24.3g
18水	テーブルロールパン	ミルメーク	ほき	トマトクリームフライ		○	たまご	ひじき	あぶら	さとう		651kcal	23.4g	27.7g
19木	ごはん	いそかあえ	ぶたにく	あぶら	あげ	○	こめ	あぶら	ごぼう	にんじん	しょうが	617kcal	28.1g	21.8g
20金	オムライス	ケチャップ	とりにく	ぶたにく		○	こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	621kcal	21.1g	18.7g
23月	ごはん	こうやどうふのたまごとじ	とりにく	ぶたにく	ちくわ	○	こめ	さとう	にんじん	だいこん	ごぼう	680kcal	30.0g	24.7g
24火	ごはん	ちゅうかふうあえもの	いか	とりにく		○	こめ	あぶら	でんぶん	ねぎ	にんにく	625mg	29.1g	20.1g
25水	はいがパン	アーモンドサラダ	ソーセージ			○	たまご	ひじき	あぶら	さとう	ごま	696kcal	27.6g	33.7g
26木	ごはん	ごもくうまに	あじ	あぶら	あげ	○	こめ	でんぶん	こむぎ	こ	しょうが	676kcal	28.4g	19.1g
27金	うどん	フルーツしらたま	チャーハン	さつまあげ		○	うどん		にんじん	しいたけ	だいこん	614kcal	23.3g	18.4g
30月	ごはん	きりぼしだいこんに	とりにく	みそ	とうふ	○	こめ	こむぎ	パン	こ	えのき	654kcal	31.6g	18.5g
31火	ごはん	スタミナいため	ぶたにく	たまご		○	こめ	さとう	しいたけ	たまねぎ	はくさい	638mg	28.3g	22.0g

\*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。

基準栄養量

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	654kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	21.6g
カルシウム	372mg
塩分	2.3g

17日の答え: ②緑色

岩場に生息しているひじきは緑色です。洗みをとるために長時間加熱することで黒色になります。

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