



令和4年 5月



予定献立表(ようちえん)



匝瑳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 さけわかくさやき わかたけじる	○	さけ とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく なまあげ 牛乳	こめ マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう こいボーロ	たまねぎ にんじん たけのこ えのき ねぎ こんにやく さやいんげん パセリ	5月5日は端午の節句。こいのぼりには、力強く泳ぐこいのように元気に育ってほしいという願いがこめられています。	532kcal	23.1g 18.0g
6金	キラリもちむぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	○	とりにく 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 じゃがいも ひよこめ カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり		511kcal	18.4g 15.1g
9月	ごはん ぼうぎょうざ トックスープ	○	ぼうぎょうざ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら トック さとう ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし しょうが	バンバンジーは、細かく切った鶏肉にごま味のソースをかけた料理です。今日はラー油を加えてピリ辛に仕上げます。	452kcal	17.8g 12.6g
10火	ごはん いかごまフライ なめこじる	○	いかごまフライ とうふ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	にんじん だいこん なめこ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン	和風野菜炒めは、味つけに塩こうじを使います。うま味加わりおいしくなります。	472kcal	18.8g 17.8g
11水	ミルクロールパン スコッチエッグケチャップソース クラムチャウダー	○	スコッチエッグ ベーコン あさり ハム ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも ベシメルソース しるいんげんまめ ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ もやし きゅうり	クラムチャウダーにはいつているあさは春と秋の2回旬があり、特に3月から5月おいしい季節です。	537kcal	23.3g 22.4g
12木	ごはん かつおりょうしあげ はるキャベツのみそじる	○	かつおりょうしあげ えいようだし あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん キャベツ えのき ねぎ れんこん あかピーマン さやいんげん	春に出回る春キャベツは、巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。	468kcal	20.2g 13.9g
13金	スパゲッティ ミートソース アスパラサラダ	シ ョ ア	ぶたにく だいず チーズ スキムミルク ジョア	スパゲッティ あぶら バター オリーブ油 ハヤシルウ デミソース ドレッシング まっちゃんワッフル	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり アスパラ コーン にんにく	5月は新茶の季節です。抹茶を使ったカップケーキには粉末アーモンドとホワイトチョコが入っています。	527kcal	20.3g 12.2g
16月	ごはん ぶたどんのぐ おひたし	○	ぶたにく チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ えのき グリンピース ほうれんそう にんじん キャベツ もやし		485mg	22.8g 17.2g
17火	ごはん さばかんこくふうみやき かきたまじる	○	さばかんこくふうみやき たまご ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ほうれんそう ごぼう こんにやく えだまめ	★食育クイズ★ 収穫してすぐのひじきは何色でしょう？ ①黒色 ②緑色 ③赤色	492kcal	20.8g 20.0g
18水	テーブルロールパン ほきトマトクリームフライ ミネストローネ	○	ほきトマトクリームフライ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ オリーブ油 ドレッシング マヨネーズ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり えだまめ		491kcal	18.8g 22.3g
19木	ごはん ぶたにくしょうがやき みそけんちんじる	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ おしゃべりみそ かつおぶし のり にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さといも あぶら	ごぼう にんじん しょうが だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ こまつな キャベツ	★産地消デー★ 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	478kcal	22.6g 18.0g
20金	オムライス (チキンライス・ふわとろ玉子) やさしいスープ	○	とりにく ぶたにく ちくわ ふわとろたまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ペンネ ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ トマト スズキーニ コーン しめじ ピーマン パセリ	《自分で作るオムライス》 チキンライスにふわとろ卵をのせてケチャップをかければ、オムライスの完成♪	498kcal	17.5g 15.8g
23月	ごはん とりにくうめはちみつやき おつけ	○	とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ たまご こうや豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう はちみつ さといも	にんじん だいこん ごぼう こんにやく こねぎ うめ たまねぎ グリンピース	ぐるっとグルメ 今月は『和歌山県』の郷土料理や特産物を使った料理が登場します。	521mg	23.6g 20.0g
24火	ごはん いかチリソース とりクッパ	○	いか とりにく たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ しめじ にら もやし きゅうり	クッパとは、韓国語で「クッ」はスープ、汁。「パッ」はご飯を意味し、スープとご飯を組み合わせた韓国料理を指します。	482kcal	23.1g 16.5g
25水	はいがパン ソーセージ グリンピーススープ	シ ョ ア	ソーセージ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう ジョア	パン あぶら じゃがいも ベシメルソース なまクリーム アーモンド ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	グリンピーススープは、グリンピースをペーストにして牛乳を加えたまろやかなスープです。	499kcal	20.2g 20.3g
26木	ごはん あじしんたまねぎソース しんじゃがいものみそじる	○	あじ あぶらあげ とうふ みそ あげボール とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま さといも	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きぬさや ごぼう こんにやく れんこん にんじん	新じゃがが芋は今年収穫されたじゃが芋のことで、やわらかくみずみずしいのが特徴です。	518kcal	22.1g 15.8g
27金	うどん チーバクんさつまあげ なめこおろしうどんじる	○	チーバクんさつまあげ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう しらたま ゼリー	にんじん しいたけ だいこん なめこ まいたけ ほうれんそう ねぎ はくとう みかん パイン	さつまあげは、魚のすり身を成形して油で揚げたものです。何の形かな？	503kcal	19.7g 15.4g
30月	ごはん チキンみそカツ もずくのすましじる	○	とりにく みそ とうふ おしゃべりみそ なると もずく あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	にんじん えのき ほうれんそう しいたけ だいこん ねぎ	もずくは海そうの仲間、ぬめりがあるのが特徴です。腸内環境をよくしてくれる働きがあります。	504mg	25.1g 15.3g
31火	ごはん きっかむし なまあげのみそじる	○	ぶたにく たまご スキムミルク えいようだし なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	しいたけ たまねぎ はくさい にんにく しょうが だいこん えのき ねぎ ひらたけ こまつな もやし にら		485kcal	22.0g 17.6g

\*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。  
 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。

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	497kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	17.1g
カルシウム	325mg
塩分	1.8g

\*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。