

令和元年 5月の予定献立表



城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日、確認してください。
※今月のアレルギー除去食提供はありません。

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g
中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g



日に日に気温も高くなり、早くも夏の到来を感じます。大型連休を終えると様々な学校行事が待っています。それぞれが自分の力を発揮できるよう、日々の食事も大切にしたいですね。
さて、今月の栄養指導目標は、「いろいろなしょくざいのなまえをしよう」です。学校給食には、たくさんの食材が使用されますので、献立表で食材の名前を確認してみましょう。また、給食時間は、それぞれの食材がどのような味なのか楽しんで食事をしましょう。
苦手なものもまずは一口！意外な美味しさに気付けるかも？(*^_^*)



今月の給食予定

15日(水)~17日(金)
城辺小6年欠食
20日(月)
砂川中学校欠食
31日(金)
全中学校欠食



こ ん だ て		7(火) 麦ごはん 野菜カレー アーモンド入りかぼちゃサラダ ネーブル 牛乳 今日のカレーには、じゃがいもをのぞいて、5つの野菜が入っています。野菜の名前を覚えてみてね。	8(水) ゴーヤの日 もずく丼 とうがんのすまし汁 ゴーヤーチップス アセロラゼリー 牛乳 5月8日は語呂合わせで、ゴーヤの日です。独特の苦みはモルphinという成分です。	9(木) みそラーメン 高菜和え バナナ 牛乳 ラーメンの汁は塩分が多くふくまれています。全てのまじりょうにしましょう。また、お家でラーメンを食べる時には野菜を加えてみましょう。	10(金) 五穀米入りごはん 赤魚のみそ汁 五目きんぴら ネーブル 牛乳 ごぼうにふくまれる食物繊維は、腸の環境を整え、いろいろな病気を予防してくれます。
		牛乳、とりにく、とりレバー、ひよこ豆、大豆、レンズ豆、えんどう豆、あずき、生クリーム 精白米、むぎ、じゃがいも、カレーうどん、玄米、赤米、もち玄米、たかきび、サラダ油、マーガリン、さとう、こむぎ、アーモンド、たまごなしマヨネーズ たまねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、うたぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、にんにく、ネーブル E: 719 P: 21.5 F: 23.9 E: 885 P: 25.5 F: 28.8	牛乳、とりにく、もずく、あぶらあげ 精白米、むぎ、でんぶん、サラダ油、こむぎ、アセロラゼリー にんじん、たまねぎ、コーン、しょうが、ゴーヤー、とうがん、ピーマン、こまつな、えのきたけ E: 584 P: 18.2 F: 14.8 E: 707 P: 21.7 F: 16.8	牛乳、ぶたにく、赤みそ、チリメン、とりにく 中華めん、ごま、サラダ油、ごま油、さとう にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが、高菜漬、きゅうり、だいこん、バナナ E: 600 P: 25.2 F: 21.8 E: 728 P: 30.5 F: 26.8	牛乳、あかうお、ぶたにく、かまぼこ、赤だし、わかめ 精白米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、サラダ油、さとう、ごま とうがん、ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ネーブル E: 571 P: 25.0 F: 17.2 E: 695 P: 30.4 F: 13.2
あ か き みどり	13(月) 麦ごはん 肉じゃが 磯和え 手作りおかかふりかけ ネーブル 牛乳 ふりかけに使われているチリメンはイワシが赤ちゃんの状態を乾燥させたものです。	14(火) コッペパン グリーンピースのポタージュ いわしのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ りんご 牛乳 グリーンピースは初夏から夏にかけておいしい野菜です。	15(水) 麦ごはん ゆし豆腐 にんじんイリチー 納豆みそ ネーブル 牛乳 納豆には、骨の形成を助けるビタミンKがふくまれています。	16(木) きびごはん わかめスープ ブルコギ バナナ 牛乳 ブルコギの「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。甘めのタレで下味をつけた牛肉を野菜と一緒に焼きます。	17(金) ゆかりごはん かしわ汁 さばのしょうが煮 きゅうりのごま和え ネーブル 牛乳 きゅうりと冬菇、スイカ、メロンなどはウリ科というグループの食べ物です。
あ か き みどり	牛乳、ぶたにく、のり、チリメン、糸揚げ 精白米、むぎ、じゃがいも、さとう、サラダ油、ごま たまねぎ、こんにゃく、にんじん、きぬぎや、ほうれん草、はくさい、ネーブル E: 514 P: 25.5 F: 13.2 E: 751 P: 32.3 F: 14.6	牛乳、とりにく、いわしトマト煮 コッペパン、こむぎ、マーガリン、さとう、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、コーングリンピース、りんご E: 576 P: 26.4 F: 26.2 E: 826 P: 32.0 F: 31.5	牛乳、とうふ、こんぶ、かまぼこ、白みそ、なっとう、ツナ、赤みそ 精白米、むぎ、サラダ油、さとう ねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、長ねぎ、ネーブル E: 581 P: 21.0 F: 14.8 E: 706 P: 25.1 F: 16.8	牛乳、わかめ、ぎゅうにく 精白米、もちきび、ごま油、サラダ油、さとう、ごま とうがん、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、にら、しめじ、バナナ E: 571 P: 20.4 F: 15.6 E: 690 P: 24.5 F: 17.9	牛乳、とりにく、さば 精白米、むぎ、さといも、さとう、ごま、ごま油 とうがん、ごぼう、長ねぎ、きゅうり、ゆかり、キャベツ、にんじん、しょうが、ネーブル E: 514 P: 25.0 F: 11.5 E: 752 P: 31.6 F: 20.2
こ ん だ て	20(月) 玄米入りごはん きのこ豆腐の中華スープ 春雨サラダ 揚げギョーザ ネーブル 牛乳 ネーブルなどの柑橘類にはビタミンCが豊富にふくまれています。	21(火) みやう焼きそば 冬瓜スープ ミミガーのピーナツ和え りんご 牛乳 ミミガーは豚の耳の部分です。コラーゲンが多いのがとくようです。	22(水) 麦ごはん 吉野汁 大豆と野菜の煮物 ししゃもフライ レッドグローブ 牛乳 ししゃもは秋の味覚の香や歯の成長に欠かせないカルシウムがたっぷりつまった食材です。	23(木) ターメリックライス ダルスープ タンドリーチキン ポテトサラダ ネーブル 牛乳 ダルスープは豆が入ったスープです。白いんげん豆とひよこ豆を使いました。	24(金) 麦ごはん つみれ汁 なすみそ炒め グレープフルーツ 牛乳 つみれはイワシやタチウオといった魚のすり身を団子状に丸めたものです。
あ か き みどり	牛乳、とうふ、とりにく、肉餃子 精白米、玄米、でんぶん、はるさめ、ごま、さとう、ごま油、サラダ油 ほうれん草、にんじん、しめじ、えのきたけ、きゅうり、きくらげ、赤ピーマン、しょうが、ネーブル E: 585 P: 19.0 F: 15.7 E: 685 P: 22.7 F: 16.8	牛乳、なまり節、かまぼこ、とうふ、白みそ、ミミガー 宮古そば、サラダ油、ピーナツバター、さとう キャベツ、パパイア、にんじん、にら、とうがん、たけのこ、たまねぎ、きゅうりにんにく、しいたけ、はくさい、りんご E: 497 P: 26.4 F: 14.6 E: 587 P: 32.1 F: 16.6	牛乳、とりにく、かまぼこ、ちくわ、大豆、ししゃもフライ 精白米、むぎ、でんぶん、サラダ油、さとう にんじん、ほうれん草、えのきたけ、長ねぎ、れんこん、こんにゃく、しいたけ、レッドグローブ E: 583 P: 28.4 F: 18.4 E: 683 P: 34.2 F: 20.5	牛乳、とりにく、白いんげん豆、ひよこ豆、ヨーグルト、紅麹ハム 精白米、バター、はちみつ、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、さとう たまねぎ、にんじん、コーン、はくさい、きゅうり、えだ豆、にんにく、しょうが、ネーブル E: 681 P: 27.0 F: 22.9 E: 881 P: 32.5 F: 27.9	牛乳、つみれ とうふ、白みそ、とりにく、麦みそ 精白米、むぎ、さとう、ごま油 たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、なす、ピーマン、グレープフルーツ E: 600 P: 24.5 F: 15.9 E: 728 P: 29.8 F: 18.3
こ ん だ て	27(月) 麦ごはん あさりのすまし汁 豚肉のねぎみそ焼き ほうれん草のおひたし ネーブル 牛乳 和え物のほうれん草は、水さらしをうす土のいらない特別な方法で作られています。	28(火) 五目チャーハン ワンタンスープ パンパング グレープフルーツ 牛乳 パンパングは蒸した豚肉にゴマをベースにしたタレをかけた中国の料理です。	29(水) きびごはん 豚汁 いわし梅煮 わかめの酢の物 ネーブル 牛乳 給食のごはんには、精白米と一緒に麦もちきびなどを混ぜて炊いています。違いに気付いていませんか？	30(木) 揚げパン コンソメスープ アスパラときのこのソテー チーズキャッチ 牛乳 干し椎茸や野菜類にふくまれるカリウムは神経の働きをスムーズにする働きがあります。	31(金) 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 もずくと糸かまぼこの和え物 なまり節とひじきの佃煮 黒糖ピーンズ 牛乳 なまり節は富山県の佐良山産です。地域の食材を味わいましょう。
あ か き みどり	牛乳、あさり、ぶたにく、白みそ、糸揚げ 精白米、むぎ、さとう、ごま油 とうがん、えのきたけ、かいわれ大根、長ねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん、にんにく、しょうが、ネーブル E: 544 P: 27.5 F: 11.3 E: 658 P: 33.4 F: 12.3	牛乳、ぶたにく、とりにく、ワンタン 精白米、サラダ油、さとう、ごま油、ごま たまねぎ、コーン、にんじん、長ねぎ、はくさい、にら、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、グレープフルーツ E: 558 P: 20.9 F: 14.4 E: 676 P: 24.8 F: 16.3	牛乳、ぶたにく、麦みそ、ちくわ、いわし梅煮、わかめ、糸揚げ 精白米、もちきび、じゃがいも、さとう だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、はくさい、もやし、わかめ、ネーブル E: 628 P: 27.5 F: 16.5 E: 765 P: 33.1 F: 19.0	牛乳、きなこ、とりにく、ベーコン、チーズ コッペパン、サラダ油、さとう、黒糖、アーモンド、じゃがいも、バター キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、アスパラ、たけのこ、しめじ、エリンギ E: 691 P: 27.6 F: 28.7 E: 849 P: 33.0 F: 34.6	牛乳、ぶたにく、あつあげ、もずく、ひじき、糸かまぼこ、なまり節、黒糖ピーンズ 精白米、むぎ、サラダ油、さとう、でんぶん、水あめ とうがん、たまねぎ、にんじん、えだ豆、こんにゃく、しいたけ、もやし、きゅうり、シークワーサー、ゆかり E: 621 P: 25.4 F: 17.7 E: 755 P: 30.5 F: 20.5

学校給食費は、期限内に納めましょう。材料、その他の都合により献立を変更することがあります。