

5月 ゆ こんだてひょう

平成29年度 南相馬市幼小中学校

5月 こんだてひょう			血液や筋肉となっ て体を大きくする		体の調子をよくして 病気になるにくくする		仕事や運動をす る時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値			
平成29年度 南相馬市幼小中学校			(たんぱ く質)	(カルシ ウム)	(カロテ ン)	(ビタミンC・ カロテン)	(炭水 化物)	(脂質)	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
日	主食 牛乳	おかず							510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00
1 月		麦ごはん チキンカレー（麦乳） フルーツポンチ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンピース	にんにく しょうが たまねぎ バイン みかん もも パナナ レモン	麦ごはん じゃがいも カクテルゼリー さとう	あぶら カレールウ	563 660 849	19.4 22.2 26.7	15.5 17.4 20.4	1.80 2.20 2.72
＜今月のいちおし献立＞ 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識した献立を＜今月のいちおし献立＞として提供します。												
2 火		＜端午の節句こんだて＞ たけのこごはん あかうおのたつたあげ キャベツのからしあえ わかめのみそしる かしわもち	あぶらあげ あかうお とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ だいこん しょうが ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう かたくりこ かしわもち	あぶら	576 688 839	22.4 27.0 32.2	15.3 17.3 19.8	2.35 2.91 3.45
3～5日 連休												
8 月		麦ごはん マーボー豆腐 パオス（麦） きゅうりのかふうづけ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	麦ごはん かたくりこ パンこ さとう 小麦粉	あぶら ごまあぶら ラーゆ ごま	521 646 799	21.6 26.9 31.3	17.6 21.2 23.4	1.53 2.06 2.30
9 火		ごはん さばのみそに うのはないり もずくスープ	さば とりにく みそ おから さつまあげ あぶらあげ	牛乳 もずく	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう しいたけ もやし ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	493 611 765	21.0 25.6 30.9	16.5 19.3 22.3	2.49 3.09 3.64
10 水		ちゅうかめん タンメン(卵) ちゅうかあえ(かに卵麦) ヨーグルト（乳）	ぶたにく なると うすらたまご かにかまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし ごぼう	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	534 602 756	24.9 28.5 35.3	14.5 16.3 18.1	1.79 2.37 2.99
11 木		＜小学校運動会応援 こんだて＞ 麦ごはん トントんびょうしどん レモンづけ じゃがいものみそしる	ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	麦ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	517 635 807	21.7 27.2 32.5	16.3 19.9 22.4	2.35 3.23 3.82
12 金		しょくパン ブルーベリージャム ハヤシシチュー（乳麦） グリーンサラダ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり	しょくパン じゃがいも ジャム	あぶら ハヤシルウ オリーブ オイル	517 679 815	19.8 25.6 30.4	19.7 24.9 28.9	2.18 3.06 3.84
15 月		麦ごはん アスパラとささみの みそいため にらたまじる（卵） サワーゼリー（乳）	とりにく みそ たまご とうふ	牛乳	アスパラガス にんじん にら	たまねぎ えのき	麦ごはん かたくりこ こんにゃく さとう ゼリー	あぶら	548 650 822	23.6 30.1 36.7	15.6 18.0 20.2	2.12 2.76 3.30
16 火		ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃことこまつなの あえもの のっぺいじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 ちりめん じゃこ	こまつな にんじん	しょうが もやし しめじ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら ごま	508 629 789	23.8 28.7 34.4	19.0 21.8 24.7	2.16 2.69 3.17
17		ソフトめん とりなんばんうどん	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ ごぼう	ソフトめん かたくりこ	あぶら ごま	599 685	23.6 27.0	17.6 19.8	3.71 4.48

水		ごぼうナッツ(麦) アップルシャーベット	なると	トナリ	ほうれんそう	しょう アップル シャーベット	小麦粉 さとう	アーモンド	852	33.5	21.1	5.66		
＜日本型食生活の日＞ 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。														
18 木	 	麦ごはん ふりかけ(乳卵麦) さわらササあげ(麦) こまつなのごますあえ(かに卵麦) わかたけじる	ふりかけ さわら かにかまぼこ とうふ たまご	牛乳 わかめ のり いりこ	トマト こまつな にんじん こねぎ	もやし たけのこ	麦ごはん さとう みずあめ こむぎこ でんぶ	ごま	510 592 752	24.0 27.9 33.0	18.1 20.4 23.1	2.03 2.38 2.80		
19 金	 	しょくパン いちごジャム マセドアンサラダ にくだんごスープ(麦)	ハム だいす だいふくまめ きんときまめ とりにく ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり はくさい たけのこ ししいたけ ねぎ たまねぎ	しょくパン ジャム パンこ じゃがいも はるさめ こむぎこ さとう	マヨネーズ (卵抜き) ごまあぶら	502 639 761	18.8 23.4 27.8	18.9 22.3 25.8	2.35 3.08 3.78		
22 月	 	麦ごはん あじつきのり にくじゃが こんにゃくサラダ(かに卵麦)	ぶたにく なまあげ かにかまぼこ	牛乳 かいそう のり	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	麦ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	512 597 763	20.0 23.0 27.3	15.3 17.1 19.1	1.47 1.83 2.14		
＜かみかみ献立＞ 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。														
23 火	 	わかめグリーンピースごはん こもちししゃものこめこあげ キャベツのあさづけ とんじる	ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	グリーンピース にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こめこ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	504 651 793	19.9 25.5 29.0	17.3 20.2 22.5	1.79 2.47 2.83		
24 水	 	チャーシューめん てづくりはるまき(えび麦) ミニトマト	やきぶた ぶたにく えび	牛乳	にんじん こまつな トマト	もやし ねぎ コーン にんにく しいたけ たけのこ	ちゅうかめん はるさめ さとう はるまきのかわ 小麦粉 かたくりこ	ごまあぶら あぶら	506 626 792	25.8 31.5 38.9	17.1 19.9 22.6	2.91 3.70 4.48		
25 木	 	麦ごはん さけのレモンじょうゆやき ごもくまめ はるやさいのみそしる チーズ(乳)	さけ とりにく だいす あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ チーズ	えだまめ にんじん さやえんどう	レモン ししいたけ キャベツ かぶ	麦ごはん こんにゃく さとう	ごま あぶら	524 598 755	27.6 31.6 37.2	17.6 19.1 21.1	2.33 2.78 3.25		
26 金	 	コッペパン チョコレート(麦乳) すこもりたまご(卵) フレッシュサラダ(乳) マロニースープ	たまご ウィンナー とりにく	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	キャベツ レタス きゅうり バイン レモン たまねぎ	コッペパン チョコレート マロニー さとう	あぶら	536 647 770	21.5 25.5 29.7	22.9 25.9 29.4	2.38 3.14 3.81		
29 月	 	麦ごはん とりにくのてりやき まめもやしナムル とうふとなめこのみそしる	とりにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし にんにく だいこん なめこ ねぎ	麦ごはん さとう	ごまあぶら ごま	508 593 759	23.0 26.6 32.0	17.5 19.9 22.8	1.93 2.46 2.95		
30 火	 	ピラフ(乳) アスパラガスサラダ マカロニスープ 豆乳入りプリン(卵不使用)	ベーコン ハム とりにく	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	ごはん さとう マカロニ プリン	バター オリーブ オイル	506 619 738	17.7 21.4 25.0	15.8 17.7 20.1	1.97 2.47 3.03		
31 水	 	ソフトめん うどんじる かきあげ(麦卵) かぶときゅうりのあさづけ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 こうなご	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ かぶ きゅうり	ソフトめん てんぶらこ	あぶら	546 665 868	23.6 28.7 36.1	16.7 18.7 21.7	3.24 4.06 5.23		
＜今月の「アスパラガス・こねぎ・ミニトマト」は県産使用です＞									5月平均値		521 627 783	21.9 26.2 31.5	17.1 19.7 22.1	2.23 2.82 3.42



*給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

*材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

＜イラスト 少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用＞