

5月分献立予定表

2019年5月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギーたんぱく質脂質/塩分g	エネルギーたんぱく質脂質/塩分g
1(水)即位の日、2(木)休日、3(金)憲法記念日、6(月)振替休日							
7 火	スライスロールパン 牛乳 コロッケ(ソース) ブロccoliーサラダ チキントマトスープ	パン コロッケ 油 トマトルウ	牛乳 鶏肉	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	個袋ソース ケチャップ コンソメ 塩	654kcal/24.2g 25.7g/2.8g	878kcal/31.9g 32.4g/3.9g
8 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ひじきのごま酢炒め すまし汁	米 油 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 細切昆布 豆腐 なた	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 大根	酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう 三温糖 こんぶだし かつおだし	612kcal/26.3g 19.8g/2.2g	802kcal/33.8g 22.9g/2.7g
9 木	野菜カレーラーメン (ホットラーメン、野菜カレーラーメンスープ) 牛乳 春巻き きゅうりと鶏ささみの和え物	ホットラーメン 油 しょうゆラーメンスープ カレールウ 春巻き ごま油	牛乳 鶏ひき肉 鶏ささみ	にんじん キャベツ もやし チンゲン菜 きゅうり	酢 カレー粉 しょうゆ 三温糖	642kcal/26.2g 20.1g/2.8g	860kcal/34.2g 24.6g/3.4g
10 金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ キャベツと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	米 でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 油揚げ ヨーグルト	にんじん しょうが キャベツ	しょうゆ 酒 ざらめ 赤みそ かつおだし 白みそ こんぶだし	632kcal/26.5g 17.2g/1.7g	805kcal/32.2g 19.9g/2.2g
13 月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 キャベツの塩昆布あえ 豚汁	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 さばの生姜煮 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ	キャベツ にんじん 大根 こんにやく ごぼう	かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	644kcal/26.2g 23.7g/2.3g	853kcal/33.1g 29.4g/2.8g
14 火	ホットドッグ(スライスコッペ、ケチャップウイナー) 牛乳 コールスロー チリコンカン	パン ハヤシルウ 油 フレンチドレッシング	牛乳 ウイナー 鶏ひき肉 大豆 金時豆	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	ケチャップ 粉リハウダー パプリカパウダー ウスターソース	604kcal/29g 26.7g/3.2g	845kcal/41.5g 37g/4.4g
15 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 中華風きゅうり もやしスープ	米 油 ごま ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん	赤みそ しょうゆ 塩 酒 三温糖 みりん こしょう 中華スープ 一味唐辛子	616kcal/25.8g 21.2g/2.5g	806kcal/33.5g 25.7g/3.2g
16 木	ミートソース(ソフトめん、ミートソース) ジョア 海苔塩ポテト	ソフトめん デミグラスソース じゃがいも でん粉 油	ジョア 鶏ひき肉 大豆ミート ひよこ豆 青のり	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ 三温糖 コンソメ ウスターソース こしょう 塩	635kcal/24.7g 10.9g/2g	856kcal/32g 14.4g/2.5g
17 金	ギムタクごはん(ごはん、ギムタク炒め) 牛乳 揚げ餃子 ごぼうとたまねぎのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立】	米 ごま油 油	牛乳 豚肉 餃子 油揚げ	キムチ たくあん ねぎ たまねぎ ごぼう	しょうゆ かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	610kcal/21.9g 21.8g/1.8g	811kcal/28g 26.9g/2.3g
20 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でん粉 ラー油 春雨	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 錦糸玉子	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん きくらげ	豆板醤 しょうゆ 中華スープ 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし	616kcal/25.3g 20.9g/2.5g	802kcal/31.5g 24.9g/3.2g
21 火	おとちゃんバーガー (スライスロールパン、白身魚フライカレー風味マヨソース) 牛乳 チーズホットサラダ ベーコンとキャベツのスープ	パン マヨネーズ じゃがいも 油	牛乳 白身魚フライ チーズ 鶏肉	コーン 枝豆 キャベツ たまねぎ	カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	676kcal/28.4g 27.8g/3g	862kcal/34.5g 33.2g/3.8g
22 水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 白玉フルーツ	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 白玉	牛乳 鶏肉 白いんげん豆ピューレ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご トマト みかん	ウスターソース ケチャップ カレー粉	664kcal/22.6g 13.4g/1.8g	868kcal/28.1g 15.3g/2.3g
23 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 蒸ししゅうまい ナムル	ホットラーメン 塩ラーメンスープ ごま油	牛乳 鶏肉 なたと しゅうまい	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 にんにく	こしょう 酢 しょうゆ 三温糖	627kcal/31.8g 17.2g/3g	801kcal/39.2g 19g/3.8g
24 金	天津飯(ごはん、かに玉) 牛乳 きゅうりとわかめの中中華あえ 千切り野菜の中中華スープ	米 オイスターソース ごま油 でん粉	牛乳 かに玉 鶏ひき肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ 三温糖 中華スープ 酒 こしょう 酢 鶏だし 塩	639kcal/20.3g 19.6g/2.7g	806kcal/24.7g 22.5g/3.2g
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げびたし ひじきふりかけ 豆腐のみそ汁	米 油 でん粉 ごま	牛乳 鶏肉 ひじき 削り節 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん	しょうゆ 三温糖 酢 みりん 塩 かつおだし 赤みそ こんぶだし 白みそ	683kcal/29.2g 22g/2.9g	890kcal/36.7g 26.4g/3.6g
28 火	フレンチトースト 牛乳 ほうれん草のソテー ポトフ	パン 油 じゃがいも	牛乳 卵 スキムミルク ベーコン ウイナー	ほうれん草 にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鶏だし コンソメ グラニュー糖	617kcal/23.6g 20.8g/2.5g	826kcal/30.7g 25.5g/3.4g
29 水	ごはん 牛乳 揚げ鮭のしょうゆだれ 元気サラダ じゃがいものみそ汁	米 でん粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 鮭 ハム 塩昆布 削り節	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	しょうゆ 酒 ざらめ みりん 三温糖 赤みそ 白みそ いらいだし かつおだし	664kcal/28.7g 21.4g/2.4g	805kcal/31.9g 22.5g/3g
30 木	鶏肉と油揚げのうどん(ソフトめん、うどん汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの海苔和え	ソフトめん 油 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪の磯辺揚げ 海苔	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく	かつおだし こんぶだし みりん しょうゆ 塩	613kcal/28.5g 17.7g/2.2g	852kcal/38.3g 23.5g/2.9g
31 金	クワライス (麦ごはん、クワライスの具、キャベツとチーズ) 牛乳 コンソメスープ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん ブロッコリー	酒 こしょう 粉リハウダー カレー粉 ケチャップ 塩 コンソメ ウスターソース ざらめ	616kcal/23.9g 18g/2.1g	804kcal/29.6g 21.5g/2.9g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

5月献立ひとくちメモ

2019年5月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1(水)即位の日、2(木)休日、3(金)憲法記念日、6(月)振替休日		
7 火	スライスロールパン 牛乳 コロッケ(ソース) ブロッコリーサラダ チキントマトスープ	スライスロールパンにコロッケをはさみソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうど良い量をかけてくださいね。
8 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ひじきのごま酢炒め すまし汁	ひじきのごま酢炒めは、もやしとキャベツを茹で、ひじきと炒めごまと酢を加えた調味料で味をつけました。さっぱりと食べられるので揚げ物の付け合せにぴったりです。
9 木	野菜カレー炒め(ホットカレー、野菜カレー炒め) 牛乳 春巻き きゅうりと鶏ささみの和え物	今日のカレー炒めは、カレー炒めです。しょうゆとマヨネーズにカレー粉を加えて作りました。にんじん、キャベツ、もやし、チゲ野菜とたっぷりの野菜を使用しましたよ。
10 金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ キャベツと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	鶏そぼろには、大豆ミートを使っています。ひき肉のような食感になるので、いろいろな料理に使えます。
13 月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 キャベツの塩昆布あえ 豚汁	さばは焼いても煮てもおいしい魚ですよ。さばの郷土料理もたくさんあります。浜焼きさばやさばずし、へしこ(さばをぬかに漬けた保存食)など。調べてみると面白いですよ。
14 火	ホットドッグ(スライスパン、チキンプリザーブ) 牛乳 コールスロー チリコンカン	スライスパンにチキンプリザーブをはさんで食べてください。チリコンカンをかけてチリドッグにして食べるものおすすめです！チリコンカンには、金時豆と大豆の2種類の豆を使用しました。わかったかな？
15 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 中華風きゅうり もやしスープ	黒ごま、白ごま、金ごまの色の違いは、種皮の色の違いによるものです。黒ごまの色は、ブルーリーと同じ、アトリアンという色素です。
16 木	ミートソース(ソフトめん、ミートソース) ジョア 海苔塩ポテト	今日のミートソースには、合計143kgのたまねぎを使用しました。とってもたくさんのたまねぎ、ひとつひとつ調理員さんが頑張ってくれました。
17 金	キムタクごはん(ごはん、キムタク炒め) 牛乳 揚げ餃子 ごぼうとたまねぎのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立】	ごはんとキムタク炒めをよく混ぜて食べてください。キムタク炒めには、キムチとたくあん、ねぎ、豚肉が入っています。よく噛んで食べられるように選んでみましたよ！
20 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	春雨サラダに入っているきくらげは、きのこの仲間です。みなさん知っていましたか？形が耳に似ていることから漢字では「木耳」(木に耳)と書きます。
21 火	おとちゃんパン(スライスパン、白身魚フライカレー風味ソース) 牛乳 チーズポテトサラダ キャベツのスープ	おとちゃんパンは、去年の5月にも出ましたね。今回は白身魚フライを使ってみました。カレー風味のマヨネーズソースをかけましたよ。ポテトサラダにはさんで食べてください。
22 水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 白玉フルーツ	カレーには、白いんげん豆(アサド)を加えています。とろみもつくのでカレーライスに使うことが多いです。豆が食べられるのでおすすめです。
23 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメン) 牛乳 蒸ししゅうまい ナムル	キャベツには、ビタミンCや食物繊維、葉酸、ビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃腸の粘膜を保護する働きがあります。ビタミンC、Uは熱に弱いので生で食べると効果的です。
24 金	天津飯(ごはん、かに玉) 牛乳 きゅうりとわかめの中華あえ 千切り野菜の中華スープ	ごはんにかに玉をのせて食べてください。天津飯は日本で作られた料理です。かに玉にあんをかけますが、あんの味には甘酢や醤油、塩味もあります。
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げびたし ひじきふりかけ 豆腐のみそ汁	ひじきふりかけは、ひじきと削り節とごまを使い作ります。煮物やサラダに使うことが多いひじきですが、今日はふりかけにしてみました。食物繊維やカルシウム、マグネシウムが豊富に含まれています。みなさんに食べてもらいたい食品の1つです。
28 火	カシオチーズ 牛乳 ほうれん草のソテー ポトフ	カシオチーズは、食パンを酵母ミルク、牛乳、グラニュー糖、卵で作った卵液に浸して作ります。1日漬けておくと柔らかいカシオチーズができます。カシオチーズやパンの皮を加えると味が変わるので、いろいろ工夫して作ると楽しいと思います。
29 水	ごはん 牛乳 揚げ鮭のしょうゆだれ 元気サラダ じゃがいものみそ汁	元気サラダは、「サラダで元気」という絵本に出てくるサラダを給食で作ってみました。女の子が病気になったお母さんのために元気になるサラダを作るお話です。動物たちがおすすめの材料を教えてください。どんな動物がどんな材料を教えてくださいのかぜひ絵本を読んでみてください♪
30 木	鶏肉と油揚げのうどん(うどんめん、うどん汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの海苔和え	磯辺揚げは、具材を海苔で巻いて揚げた物や衣に海苔を加えて揚げた料理の名前です。竹輪の他にたまごや山芋、鶏肉、ししゃもなどいろいろな食材とよくあいます。
31 金	タコライス(麦ごはん、タコライスの具、キャベツとチーズ) 牛乳 コンソメスープ	ごはん、キャベツとチーズをのせて、その上にタコライスの具をのせて食べてください。タコライスは、タコの具をご飯の上のせた料理で沖縄県発祥の料理です。カレー粉を使い少しスパイスに仕上げました。