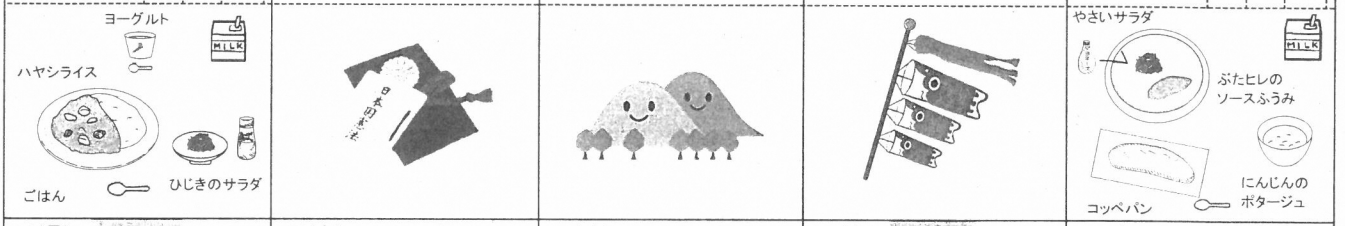
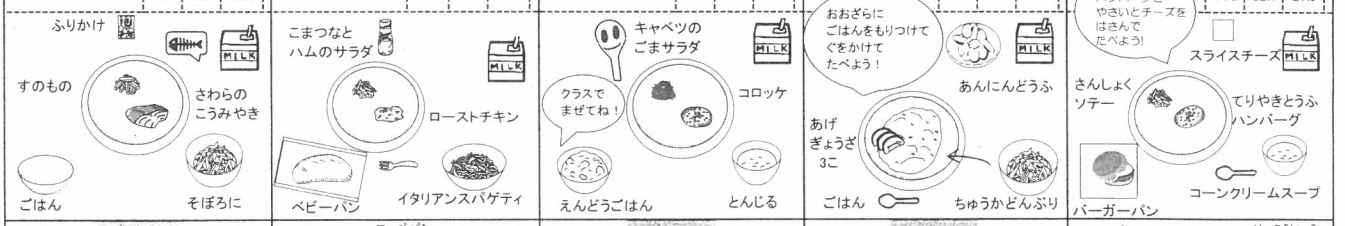


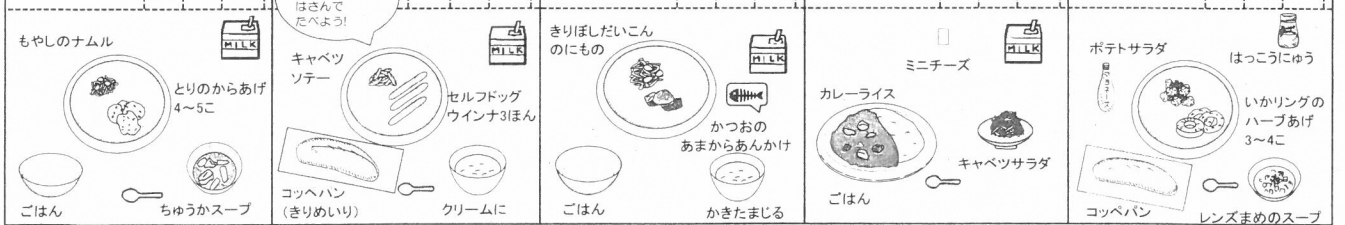
<p>2(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス ひじきのサラダ</p> <p>ぶたにく 30 (食) ひじき 0.8 (食)          じゃがいも 30 (食) あぶらあげ 3 (食)          たまねぎ 20 (食) にんじん 10 (食)          にんじん 20 (食) ホールコーン 10 (食)          にんにく 0.1 (食) むきえだまめ 6 (食)          とりがらスープ 4 さとう 0.4 (食)          ポークパイヨン 1.5 こいちしょうゆ 0.5          トマトケチャップ 5 さけ 0.5          トマトビュレ 4 (食) フレッシュアップ クラス1ぼん (食)          ウスターソース 0.5 (食)          のうこうソース 0.5 (食)          あかワイン 1 ヨーグルト          しお 0.05 ヨーグルト 1 (食)          こしよ 0.03          あぶら 0.2 (食)          こめ(ハヤシ用) 8          こめ(ハヤシ用) 7          でんぶん 0.5 (食)</p> <p>851   31.2   19.2</p>	<p>3(火)</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p>4(水)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5(木)</p> <p>こどもの日</p>	<p>6(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんのポタージュ ぶたヒレのソースふうみ</p> <p>とりにく 15 (食) ぶたヒレに 1 (食)          じゃがいも 40 (食) しょうが 0.2 (食)          たまねぎ 20 (食) こいちしょうゆ 0.6          にんじん 20 (食) さけ 0.5          ぎゅうにゅう 20 (食) さとう 1.1 (食)          こなチーズ 2 (食) ウスターソース 3.8          なまクリーム 1 (食) でんぶん 8.35 (食)          だしふんにゅう 2 (食) あげあぶら 3 (食)          とりがらスープ 8          ポークパイヨン 4          パター 3 (食) やさいサラダ          こむぎこ 3.5 (食) キャベツ 25 (食)          しお 0.3 きゅうり 5 (食)          こしよ 0.03 にんじん 5 (食)          うすくちしょうゆ 0.15 マヨネーズ クラス1ぼん (食)          しろワイン 2          あぶら 0.7 (食)</p> <p>784   33.5   29.7</p>
---	---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	---


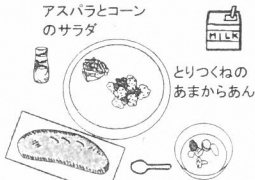







<p>9(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>そぼろに さわらのこらみやき</p> <p>ぎゅうミンチ 20 (食) さわら 1.8 (食)          ひらてん 10 (食) こいちしょうゆ 3 (食)          じゃがいも 60 (食) さとう 2 (食)          たまねぎ 30 (食) ゆずかじゅう 0.5 (食)          にんじん 15 (食) す 1 (食)          むきえだまめ 5 (食) でんぶん 0.2 (食)          けずりぶし 2          さとう 1.4 (食)          みりん 1          こいちしょうゆ 3.7          こしよ 0.3 ふりかけ(のり) 1 (食)          あぶら 0.2 (食)</p> <p>すのもの</p> <p>さきみフレーク 10 (食)          ほしわかめ 0.2 (食)          きゅうり 20 (食)          す 1.6          さとう 1 (食)          うすくちしょうゆ 0.9          みりん 0.4</p> <p>794   38.1   20.9</p>	<p>10(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>イタリアンスパゲティ ローストチキン</p> <p>ウインナ 15 (食) しょうが 0.1 (食)          ロースハム 8 (食) さけ 2          スパゲティ 30 (食) さとう 1.2 (食)          (ハーフ) こいちしょうゆ 3.2          たまねぎ 40 (食) みりん 1          にんじん 10 (食)          ビーマン 5 (食)          しめじ 3 (食)          あかワイン 1          しお 0.01          こしよ 0.02          あぶら 1 (食)          トマトケチャップ 11          トマトビュレ 4 (食) フレッシュアップ クラス1ぼん (食)          ウスターソース 3          のうこうソース 2</p> <p>こまつなとハムのサラダ</p> <p>こまつな 25 (食)          にんじん 3 (食)          トマトケチャップ 11          トマトビュレ 4 (食) フレッシュアップ クラス1ぼん (食)          ウスターソース 3          のうこうソース 2</p> <p>800   35.6   33.5</p>	<p>11(水) ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる えんどろごはん</p> <p>ぶたにく 20 (食) こめ 65 (食)          あぶらあげ 5 (食) しお 0.5          だいこん 15 (食) えんどろまめ 15 (食)          にんじん 10 (食) うすくちしょうゆ 1.3          じゃがいも 25 (食) さけ 2          ごぼう 5 (食)          あおねぎ 5 (食)          けずりぶし 2          あかみそ 3 (食) コロッケ 1 (食)          しらみそ 3 (食) あげあぶら 6 (食)          あぶら 0.3 (食)</p> <p>キャベツのごまサラダ</p> <p>ツナ 5 (食)          キャベツ 20 (食)          にんじん 5 (食)          きゅうり 5 (食)          こいちしょうゆ 1.6          す 1.1          さとう 0.6 (食)          すりごま 0.6 (食)</p> <p>783   30.1   23.1</p>	<p>12(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうか あげぎょうざ</p> <p>どんぶり ぎょうざ 3 (食)          あげあぶら 6 (食)          ぶたにく 20 (食)          にんにく 0.2 (食)          しょうが 0.2 (食)          いか 20 (食)          キャベツ 50 (食)          たけのこ (みずじ) 10 (食)          にんじん 15 (食)          チンゲンサイ 10 (食)          ナンガイ 5 (食)          ねぎ 15 (食)          おうとう(かん) 15 (食)          ホワイゼリー 30 (食)          こむぎこ 0.3 (食)          しお 0.15          こしよ 0.03          こいちしょうゆ 3          みりん 1          でんぶん 2.7 (食)          あぶら 0.2 (食)          さけ 0.5</p> <p>870   29.9   26.1</p>	<p>13(金) バーガーパン ぎゅうにゅう</p> <p>コーンクリームスープ てりやきとうふハンバーグ</p> <p>ベーコン 7 (食) とうふハンバーグ 1 (食)          クリームコーン 35 (食) さとう 1.1 (食)          たまねぎ 30 (食) みりん 1          じゃがいも 20 (食) でんぶん 0.3 (食)          にんじん 10 (食) こいちしょうゆ 2.1          パセリ 0.2 (食)          だしふんにゅう 1.5 (食)          なまクリーム 1 (食) キャベツ 15 (食)          ぎゅうにゅう 20 (食) こまつな 10 (食)          パター 2.3 (食)          こむぎこ 3 (食) にんじん 3 (食)          あぶら 0.8 (食) しお 0.1          とりがらスープ 8          ポークパイヨン 3          しろワイン 1.8          さとう 0.2 (食)          しお 0.4 スライスチーズ          こしよ 0.02 スライスチーズ 1 (食)          うすくちしょうゆ 0.15</p> <p>776   32.1   27.9</p>
---	---	---	--	--



<p>16(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかスープ とりのからあげ</p> <p>ぶたにく 10 (食) とりにく 50 (食)          はるさめ 5 (食) しょうが 0.8 (食)          チンゲンサイ 15 (食) にんにく 0.2 (食)          はくいキムチ 7 (食) こいちしょうゆ 2.2 (食)          たけのこ 5 (食) さとう 0.8 (食)          (みずに) さけ 0.8          にんじん 5 (食) でんぶん 10 (食)          あおねぎ 5 (食) あげあぶら 5 (食)</p> <p>えのきたけ 5 (食)          とりがらスープ 10 (食)          しょうが 0.2</p> <p>もやしのナムル</p> <p>しお 0.02 もやし 20 (食)          こしよ 0.03 にんじん 5 (食)          うすくちしょうゆ 3 ほうれんそう 10 (食)          さけ 1 しょうが 0.1 (食)          あぶら 0.2 (食) すりごま 0.4 (食)          うすくちしょうゆ 1.6          す 0.3          さとう 0.3 (食)          ごまあぶら 0.1 (食)</p> <p>812   30.4   27.5</p>	<p>17(火) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>クリームに セルフドッグ</p> <p>ベーコン 5 (食) ウインナ 1.8 (食)          とりにく 15 (食) ケチャップ クラス1ぼん (食)          じゃがいも 30 (食)          たまねぎ 45 (食)          にんじん 10 (食) キャベツ 15 (食)          むきえだまめ 5 (食) キャベツ 15 (食)          とりがらスープ 6 (食) にんじん 5 (食)          ポークパイヨン 4 あぶら 0.1 (食)          ぎゅうにゅう 20 (食) カレーこ 0.07          こなチーズ 2 (食) クミン 0.01          だしふんにゅう 2 (食) しお 0.15          パター 3 (食) こしよ 0.01          こむぎこ 4 (食)          あぶら 0.9 (食)          うすくちしょうゆ 0.1          うすくちしょうゆ 0.1          しお 0.3          こしよ 0.03          しろワイン 1</p> <p>パンにウインナとやさいをはさんで食べてよう!</p> <p>788   33.6   34.6</p>	<p>18(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かきたまじる かつおのあまからあんかけ</p> <p>とうふ 25 (食) かつお 40 (食)          たまご 20 (食) (かき割り)          かまぼこ 5 (食) あげあぶら 4 (食)          じゃがいも 15 (食) こいちしょうゆ 2.6          こまつな 10 (食) さとう 1.6 (食)          たまねぎ 10 (食) しょうが 0.5 (食)          えのきたけ 3 (食) でんぶん 8.2 (食)          にんじん 5 (食)          あおねぎ 3 (食)          けずりぶし 2          うすくちしょうゆ 2.5          こいちしょうゆ 1          しお 0.15 きりぼしだいこん 3 (食)          さけ 0.5 にんじん 3 (食)          みりん 1 さやいんげん 5 (食)          でんぶん 0.5 (食) けずりぶし 1          こいちしょうゆ 1.3          みりん 0.6          さとう 0.5 (食)</p> <p>796   37.4   21.8</p>	<p>19(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス キャベツサラダ</p> <p>ぶたにく 25 (食) ツナ 5 (食)          じゃがいも 40 (食) キャベツ 20 (食)          たまねぎ 40 (食) にんじん 3 (食)          にんじん 20 (食) きゅうり 3 (食)          グリンピース 5 (食) きりぼしだいこん 0.5 (食)          リンゴ 5 (食) こいちしょうゆ 1.6          しょうが 0.1 (食)          とりがらスープ 6          にんにく 0.05 (食)          ポークパイヨン 2          あかワイン 1          ウスターソース 1          のうこうソース 1          こいちしょうゆ 1          トマトケチャップ 3          しお 0.1          あぶら 0.2 (食)          こめ(カレー用) 8 (食)          こめ(カレー用) 8 (食)          でんぶん 0.5 (食)</p> <p>ミニチーズ</p> <p>ミニチーズ 1 (食)</p> <p>791   28.3   19.9</p>	<p>20(金) コッペパン ほうこうにゅう (ストロベリー)</p> <p>レンズまめのスープ いかりんごのハーブあげ</p> <p>ベーコン 10 (食) いかりんご 40 (食)          じゃがいも 20 (食) ミックスハーブ 0.03          レンズまめ 5 (食) しお 0.2          キャベツ 15 (食) しろワイン 1          たまねぎ 30 (食) でんぶん 10 (食)          にんじん 10 (食) あげあぶら 10 (食)          むきえだまめ 5 (食)          セロリ 0.5 (食)          トマト(かん) 5 (食)          とりがらスープ 7          ポークパイヨン 4          オリーブオイル 0.2 (食)          しお 0.1          こしよ 0.03          うすくちしょうゆ 3.3          あかワイン 1          さとう 0.02 (食)          さとう 0.3 (食) マヨネーズ クラス1ぼん (食)</p> <p>ポテトサラダ ほうこうにゅう</p> <p>じゃがいも 30 (食)          きゅうり 10 (食)          にんじん 3 (食)          キャベツ 5 (食)          しお 0.05          こしよ 0.02          さとう 0.02 (食)</p> <p>769   30.9   27.2</p>
--	--	--	--	--



<p>23(月) ぶりかえきゅうじつ <b>振替休日</b> (1年生)</p> <p>ちゅうかん <b>中間テスト</b> (2・3年生)</p> 	<p>24(火) こくとうはん きゅうにゅう</p> <p>スープに ベーコン 10 (※) じゃがいも 50 (※) たまねぎ 30 (※) キャベツ 30 (※) にんじん 15 (※) むきえだまめ 5 (※) セロリ 0.3 (※) とりからスープ 8 しお 0.1 こしよ 0.03 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.6 しろワイン 2</p> <p>とりにくねの あまからあん とりにくね 30 (※) あげあぶら 2 (※) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 1.2 (※) みりん 0.6 しょうが 0.24 (※) でんぶん 0.3 (※)</p> <p>アスパラとコーン のサラダ ローズハム 5 (※) アスパラガス 15 (※) ホールコーン 15 (※) あぶら 0.1 (※) ドレッシング クラス11ぽん (※) (サクランブアイランド)</p> <p>740 30.3 25.4</p> 	<p>25(水) ごはん きゅうにゅう</p> <p>かんこくふう すきやき ぶたにく 25 (※) とうふ 30 (※) はくさい 30 (※) たまねぎ 20 (※) にんじん 5 (※) あおねぎ 10 (※) しめじ 5 (※) いとこんやく 30 りんごビュレ 3 (※) はくさいキムチ 5 (※) すりごま 1 (※) しょうが 0.2 (※) にんにく 0.1 (※) こいくちしょうゆ 5.6 さとう 2.8 あぶら 0.2 (※) さけ 0.9</p> <p>さばのピリから やき さば 18 (※) にんにく 0.05 (※) トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 3.4 さけ 1 さとう 2 (※) す 2 ごまあぶら 0.1 (※)</p> <p>ひじきのつくだに ひじき 1 (※) ごなかつお 0.5 (※) ゆかりこ 0.3 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 1 さとう 0.8 (※)</p> <p>771 37.5 23.5</p> 	<p>26(木) ごはん きゅうにゅう</p> <p>さつまじる とりにく 15 (※) あぶらあげ 5 (※) さつまいも 25 (※) だいにん 15 (※) にんじん 10 (※) ごぼう 8 (※) あおねぎ 5 (※) つきごんにやく 10 あかみそ 8 (※) しろみそ 3 (※) けずりふし 2</p> <p>ぶたにくの しょうがやき ぶたにく 40 (※) たまねぎ 25 (※) しょうが 0.5 (※) こいくちしょうゆ 3.4 さとう 1.7 (※) さけ 1.2</p> <p>キャベツの ごまず ツナ 5 (※) キャベツ 20 (※) ごまつな 3 (※) しろごま 0.2 (※) すりごま 0.4 (※) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (※) す 0.8</p> <p>745 36.0 16.8</p> 	<p>27(金) コッペパン きゅうにゅう</p> <p>やさいスープ ウインナ 10 (※) キャベツ 30 (※) たまねぎ 30 (※) にんじん 10 (※) むきえだまめ 5 (※) とりからスープ 8 ポークフィヨン 3 しろワイン 1 しお 0.15 こしよ 0.02 うすくちしょうゆ 3 あぶら 0.2 (※)</p> <p>とりにくの バーベキューソース とりにく 18 (※) りんごビュレ 2 (※) しょうが 0.1 (※) にんにく 0.02 (※) こいくちしょうゆ 2.6 さけ 1.2 さとう 1.8 (※) でんぶん 0.3 (※)</p> <p>チョコマーガリン チョコマーガリン 1 (※)</p> <p>ほうれんそうの ドレッシングあえ ほうれんそう 20 (※) ホールコーン 10 (※) きゅうり 3 (※) こいくちしょうゆ 1.3 さとう 0.8 (※) みりん 1 す 1</p> <p>782 33.5 34.5</p> 
--	--	--	--	--

<p>30(月) ごはん きゅうにゅう</p> <p>とりにくのすきに とりにく 30 (※) とうふ 30 (※) じゃがいも 40 (※) たまねぎ 30 (※) にんじん 15 (※) さやいんげん 5 (※) なましいたけ 5 (※) いとこんやく 30 けずりふし 2 こいくちしょうゆ 5.5 さとう 2.8 (※) みりん 0.5 さけ 0.9 あぶら 0.2 (※)</p> <p>やきざかな さば 18 (※) さけ 1 だいにん 25 (※) けずりふし 1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1</p> <p>チンゲンサイの あえもの さきみフレク 10 (※) チンゲンサイ 25 (※) こいくちしょうゆ 0.9 さとう 0.65 (※) す 0.7 よからし 0.02</p> <p>810 43.5 23.1</p> 	<p>31(火) コッペパン きゅうにゅう</p> <p>ビーンズシチュー ぶたにく 20 (※) だいず 7 (※) じゃがいも 40 (※) たまねぎ 30 (※) にんじん 15 (※) しめじ 3 (※) むきえだまめ 5 (※) とりからスープ 5 ポークフィヨン 3 あかワイン 1 こめこハヤシク 5 こめこハヤシク 5 トマトケチャップ 3.5 トマトビュレ 3 (※) ウスターソース 0.3 のこうソース 0.3 しお 0.05 こしよ 0.03 でんぶん 0.5 (※) あぶら 0.4 (※)</p> <p>きびなごの からあげ きびなごからあげ 20 (※) あげあぶら 2 (※)</p> <p>ツナとごまつな のサラダ ツナ 10 (※) ごまつな 30 (※) ホールコーン 10 (※) ドレッシングクラス11ぽん (※) (わふう)</p> <p>あまなつみかん あまなつみかん(かん) 30 (※)</p> <p>796 37.5 26.6</p> 	<p>【5月分平均栄養量】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">脂質 %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A μgRAE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>830</td> <td>13~20 ※1</td> <td>20~30 ※2</td> <td>450</td> <td>4.5</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>792</td> <td>17.1</td> <td>29.1</td> <td>429</td> <td>4.0</td> <td>277</td> <td>0.62</td> <td>0.63</td> <td>35</td> </tr> </tbody> </table> <p>※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20% ※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%</p>	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35	792	17.1	29.1	429	4.0	277	0.62	0.63	35
エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %						カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン																							
			A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg																											
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35																									
792	17.1	29.1	429	4.0	277	0.62	0.63	35																									

【栄養三色】

赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。  
※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。  
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。  
※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。  
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

# 令和4年5月 太子町学校給食だより

## ~今月の献立紹介~

### 給食センターってどんなところ??

4月から太子町に came, 栄養教諭の一生懸命おいしい給食を作っています!

今年度は給食だよりを通して

給食センターがどんなところかを紹介していきます。

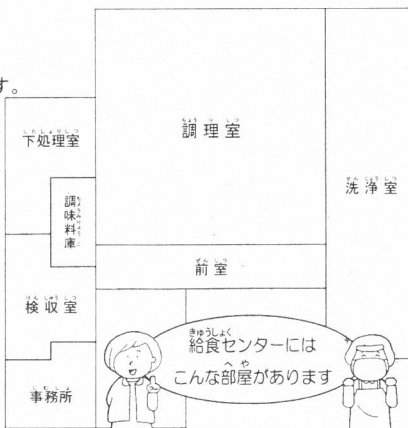
5月号では給食センターの部屋と働いている人を紹介します!!

〈事務所〉6人  
 所長、課長補佐、主査、栄養教諭、管理栄養士、栄養士

〈調理室〉19人  
 調理師、栄養士、調理員、検取、食器洗浄

10学校へ配達する運転手、配膳員  
 全員で協力して毎日の給食を届けています!

です。給食センターの皆さんと協力して、



給食センターにはこんな部屋があります

### 11日 えんどうごはん

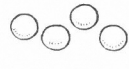
「えんどうごはん」に使う「えんどう豆」は、磯長小学校と山田小学校の1年生のみなさんにむいてもらいます。

がんばってむいてくれますのでおいしく食べてください。



### 20日 レンズ豆のスープ

レンズ豆はその名の通り、レンズの形をした小さい豆です。無機質やビタミンが多く、インド料理やイタリア料理、フランス料理でよく使われます。



### 24日 アスパラとコーンのサラダ

春に旬を迎えるアスパラガスは、土から伸びた新芽と茎を食べます。ビタミンが多い野菜で、疲労回復効果がある「アスパラギン酸」も多く含まれます。

