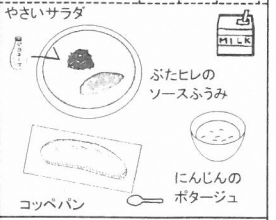
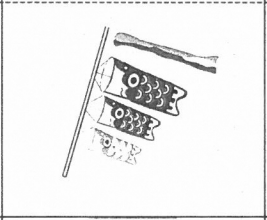
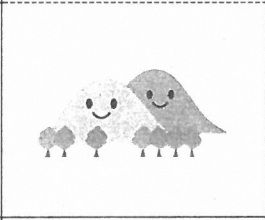
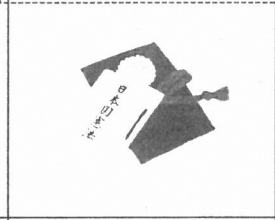
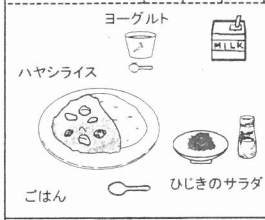


<p>2(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス ひじきのサラダ</p> <p>ぶたにく 30 (食) ひじき 0.8 (食) じゃがいも 30 (食) あぶらあげ 3 (食) たまねぎ 60 (食) にんじん 10 (食) にんじん 20 (食) ホールコーン 10 (食) にんにく 0.1 (食) むきえだまめ 6 (食) とりがらすープ 4 4 0.4 (食) ポークパイヨン 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 5 さけ 0.5 トマトピューレ 4 (食) ドレッシング クラス11ばん (食) ウスターソース 0.5 (わふう) のうこうソース 0.5 ヨーグルト あかワイン 1 ヨーグルト 1 (食) しお 0.05 ヨーグルト 1 (食) こしょう 0.03 あぶら 0.2 (食) こめこハヤシ肉① 8 こめこハヤシ肉② 7 でんぶん 0.5 (食)</p> <p>667 25.8 16.7</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) ぶたヒレにく 1 (食) じゃがいも 40 (食) しょうが 0.2 (食) たまねぎ 20 (食) こいくちしょうゆ 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) とりがらすープ 8 ポークパイヨン 4 やさしいサラダ パター 3 (食) キャベツ 25 (食) こむぎこ 3.5 (食) きゅうり 5 (食) しお 0.3 きゅうり 5 (食) こしょう 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11ばん (食) しろワイン 2 あぶら 0.7 (食)</p> <p>617 27.2 24.5</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



9(月) ごはん ぎゅうにゅう

そばろに **さわらのこうみやき**

ぎゅうミンチ 20 (食) さわら 19.8 (食)
 ひらてん 10 (食) こいくちしょうゆ 3
 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
 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
 こいくちしょうゆ 0.7
 こしょう 3.3 **ふりかけ**
 あぶら 0.2 (食)

すのもの

さきみフレック 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

624 | 30.9 | 18.0

10(火) ベビーパン ぎゅうにゅう

イタリアンスパゲティ **ローストチキン**

ウイナ 15 (食) しょうが 0.1 (食)
 ロースハム 8 (食) さけ 2
 スパゲティ (ハーブ) 30 (食) さとう 1.2 (食)
 たまねぎ 40 (食) こいくちしょうゆ 3.2
 にんじん 10 (食) みりん 1
 ピーマン 5 (食)
 にんじん 3 (食)
 しめじ 5 (食)
 あかワイン 1
 しお 0.01 **こまつなとハムのサラダ**
 こしょう 0.02 **こまつな** 25 (食)
 あぶら 1 (食) にんじん 3 (食)
 トマトケチャップ 11 あぶら 0.1 (食)
 トマトピューレ 4 (食) ドレッシング クラス11ばん (食)
 ウスターソース 3 (かおりのごま)
 のうこうソース 2

653 | 29.7 | 28.2

11(水) ぎゅうにゅう

とんじる **えんどろごはん**

ぶたにく 20 (食) こめ 66 (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) **コロッケ**
 けずりぶし 2
 あかみそ 8 (食) **コロッケ** 1 (食)
 しろみそ 3 (食) あげあぶら 6 (食)
 あぶら 0.3 (食)

キャベツのごまサラダ

ツナ 5 (食)
 キャベツ 20 (食)
 にんじん 5 (食)
 きゅうり 5 (食)
 こいくちしょうゆ 1.6
 す 1.1
 さとう 0.6 (食)
 すりごま 0.6 (食)

622 | 24.6 | 21.5

12(木) ごはん ぎゅうにゅう

ちゅうかどんぶり **あげぎょうざ**

ぶたにく 20 (食) ぎょうざ 2 (食)
 にんにく 0.2 (食) あげあぶら 6 (食)
 しょうが 0.2 (食)
 いか 20 (食) **あんにとろろ**
 キャベツ 50 (食) みかん(かん) 10 (食)
 たけのこ(みず) 10 (食) **あんにとろろ** 10 (食)
 にんじん 15 (食) **あんにとろろ** 10 (食)
 チンゲンサイ 10 (食) **あんにとろろ** 10 (食)
 なましいたけ 5 (食) **あんにとろろ** 10 (食)
 ごまあぶら 0.3 (食)
 しお 0.15
 こしょう 0.03
 こいくちしょうゆ 3
 みりん 1
 でんぶん 2.7 (食)
 あぶら 0.2 (食)
 さけ 0.5

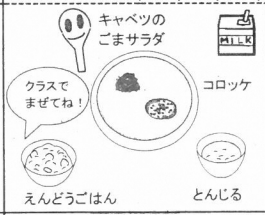
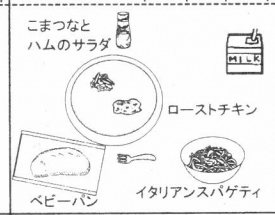
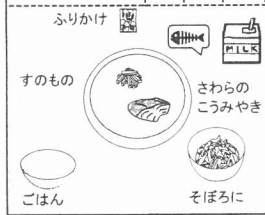
646 | 23.6 | 20.4

13(金) バーガーパン ぎゅうにゅう

コーンクリームスープ **てりやきとろろハンバーグ**

ベーコン 7 (食) とろろハンバーグ 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) こいくちしょうゆ 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)
 ぎゅうにゅう 20 (食) **キャベツ** 15 (食)
 パター 2.3 (食) **こまつな** 10 (食)
 こむぎこ 3 (食) にんじん 3 (食)
 あぶら 0.8 (食) しお 0.1
 とりがらすープ 8 **しお** 0.01
 ポークパイヨン 3 **あぶら** 0.1 (食)
 しろワイン 1.8
 さとう 0.2 (食)
 しお 0.4 **スライスチーズ**
 こしょう 0.02 **スライスチーズ** 1 (食)
 うすくちしょうゆ 0.15

627 | 26.8 | 24.3



16(月) ごはん ぎゅうにゅう

ちゅうかスープ **とりのからあげ**

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 0.02 (食)
 はくさいキムチ 7 (食) こいくちしょうゆ 2.2
 たけのこ 5 (食) さとう 0.8 (食)
 (みず)に 5 (食) 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)
 えのきたけ 5 (食)
 とりがらすープ 10 (食)
 しょうが 0.2 (食) **もやしのナムル**
 しお 0.02 もやし 20 (食)
 こしょう 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 0.2
 さとう 0.3 (食)
 ごまあぶら 0.1 (食)

620 | 23.9 | 22.0

17(火) コッパン (きりめいり) ぎゅうにゅう

クリームに **セルフドッグ**

ベーコン 5 (食) ウイナ 19.8 (食)
 とりにく 15 (食) ケチャップ クラス11ばん 30 (食)
 じゃがいも 30 (食)
 たまねぎ 45 (食)
 にんじん 10 (食) **キャベツソテー**
 むきえだまめ 5 (食) キャベツ 15 (食)
 とりがらすープ 6 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** 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) **こしょう** 0.01
 こむぎこ 4 (食)
 あぶら 0.9 (食)
 うすくちしょうゆ 0.1
 しお 0.3
 こしょう 0.03
 しろワイン 1

602 | 26.3 | 26.8

18(水) ごはん ぎゅうにゅう

かきたまじる **かつおのあまからあんかけ**

とうふ 25 (食) あんかけ 40 (食)
 たまご 20 (食) **あんかけ** 40 (食)
 かまぼこ 5 (食) あげあぶら 4 (食)
 じゃがいも 15 (食) こいくちしょうゆ 2.6
 たまねぎ 10 (食) さとう 1.6 (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 **きりぼしだいこんのにも**
 うすくちしょうゆ 2.5
 こいくちしょうゆ 1 ひらてん 5 (食)
 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)
 けずりぶし 1
 でんぶん 0.5 (食) こいくちしょうゆ 1.3
 みりん 0.6
 さとう 0.5 (食)

622 | 29.9 | 18.5

19(木) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス **キャベツサラダ**

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)
 りんごピューレ 5 (食) こいくちしょうゆ 1.6
 しょうが 0.1 (食) す 1.1
 とりがらすープ 6 さとう 0.6 (食)
 にんにく 0.05 (食)
 ポークパイヨン 2
 あかワイン 1 **ミニチーズ**
 ウスターソース 1 **ミニチーズ** 1 (食)
 のうこうソース 1
 こいくちしょうゆ 1
 トマトケチャップ 3
 しお 0.1
 あぶら 0.2 (食)
 こめ(カレー肉①) 8 (食)
 こめ(カレー肉②) 8 (食)
 でんぶん 0.5 (食)

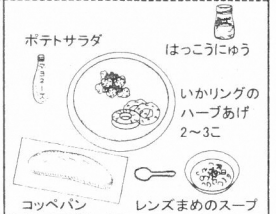
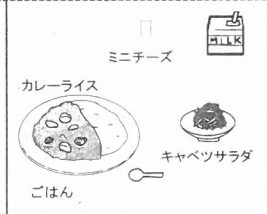
614 | 23.3 | 17.8

20(金) コッパン ほうこうにゅう (ストロベリー)

レンズまめのスープ **いかリングのハーブあげ**

ベーコン 10 (食) いかリング 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 (食)
 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)
 セロリー 0.5 (食)
 トマト(かん) 5 (食)
 とりがらすープ 7 **じゃがいも** 30 (食)
 ポークパイヨン 4 **きゅうり** 10 (食)
 オリーブオイル 0.2 (食) **にんじん** 3 (食)
 しお 0.1 **キャベツ** 5 (食)
 こしょう 0.03 **しお** 0.05
 うすくちしょうゆ 3.3 **こしょう** 0.02
 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11ばん (食)

592 | 24.2 | 20.7



23(月) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごじ ウィンナ 10 (食) たまご 20 (食) ちりめんじゃこ 2 (食) とりく 10 (食) ひじき 0.3 (食) こうやどうふ (サイコロ) 6 (食) さつまいも 20 (食) たまねぎ 15 (食) キャベツ 30 (食) みつば 3 (食) にんじん 15 (食) こむぎこ 12 (食) なまめいしたまめ 3 (食) でんぶん 1 (食) なまししたまめ 2 (食) しお 0.05 けずりぶし 2 さげ 1 あぶら 0.2 (食) もやしのごまずあえ こいちしょうゆ 2.5 さきみフレック 10 (食) うすくちしょうゆ 2 もやし 20 (食) みりん 1 きゅうり 10 (食) しろごま 0.5 (食) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.8 (食) す 0.8 kcal 683 27.6 24.5	24(火) ことうばん ぎゅうにゅう スープに とりつくねのあまからあん ベーコン 10 (食) とりつくね 30 (食) じゃがいも 50 (食) あげあぶら 2 (食) たまねぎ 30 (食) たまねぎ 30 (食) キャベツ 30 (食) こいちしょうゆ 2.2 にんじん 15 (食) さとう 1.2 (食) むきえだまめ 5 (食) みりん 0.6 セロリー 0.3 (食) しょうが 0.24 (食) とりからスープ 8 でんぶん 0.3 (食) しお 0.1 こしゅう 0.03 うすくちしょうゆ 1.8 こいちしょうゆ 0.6 しろワイン 2 kcal 580 24.4 21.1	25(水) ごはん ぎゅうにゅう かんこくふう すきやき さばのぶりからやき ぶたにく 25 (食) さば (特) (食) どうふ 30 (食) にんにく 0.05 (食) はくさい 30 (食) トウジンジャン 0.15 たまねぎ 20 (食) こいちしょうゆ 2 にんじん 5 (食) さげ 1 あおねぎ 10 (食) さとう 2 (食) しめじ 5 (食) す 2 いとごんにやく 30 ごまあぶら 0.1 (食) りんごビュレ 3 (食) はくさいキムチ 5 (食) すりごま 1 (食) ひじきのつくだに にんにく 0.1 (食) ひじき 1 (食) こいちしょうゆ 5.6 こなかつお 0.5 (食) さとう 2.4 (食) ゆかりこ 0.3 あぶら 0.2 (食) こいちしょうゆ 1.2 さげ 0.9 みりん 1 さとう 0.8 (食) kcal 611 30.9 20.5	26(木) ごはん ぎゅうにゅう さつまじる ぶたにくのしょうがやき とりく 15 (食) あぶらあげ 5 (食) ぶたにく (特) (食) さつまいも 25 (食) たまねぎ 25 (食) だいこん 15 (食) しょうが 0.5 (食) にんじん 10 (食) こいちしょうゆ 3.4 ごぼう 8 (食) さとう 1.7 (食) あおねぎ 5 (食) さげ 1.2 つきごんにやく 10 あかみそ 8 (食) しろみそ 3 (食) けずりぶし 2 kcal 582 28.9 14.7	27(金) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ とりにくのパーベキューソース ウィンナ 10 (食) とりく (特) (食) キャベツ 30 (食) りんごビュレ 2 (食) たまねぎ 30 (食) にんじん 10 (食) にんじん 10 (食) しょうが 0.1 (食) むきえだまめ 5 (食) にんにく 0.02 (食) ポークブイオン 3 さげ 1.2 とりからスープ 8 こいちしょうゆ 2.6 しろワイン 1 さとう 1.2 しお 0.15 でんぶん 0.3 (食) こしゅう 0.02 うすくちしょうゆ 3 あぶら 0.2 (食) チョコマーガリン チョコマーガリン (食) kcal 644 27.7 30.7
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

もやしのごまずあえ かきあげ ごはん 	アスパラとコーンのサラダ とりつくねのあまからあん スープに ごはん 	ひじきのつくだに さばのぶりからやき かんこくふうすきやき ごはん 	キャベツのごまず ぶたにくのしょうがやき さつまじる ごはん 	チョコマーガリン ほうれんそうのドレッシングあえ とりにくのパーベキューソース やさいスープ コッペパン
------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

30(月) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのすきに やきざかな とりく 30 (食) さげ (特) (食) とうふ 30 (食) さげ 1 じゃがいも 40 (食) だいこんおろし たまねぎ 30 (食) だいこん 25 (食) にんじん 15 (食) けずりぶし 1 さやいんげん 5 (食) うすくちしょうゆ 1.3 なまししたまめ 5 (食) こいちしょうゆ 0.8 いとごんにやく 30 こいちしょうゆ 0.8 けずりぶし 2 みりん 1 こいちしょうゆ 5.5 さとう 2.8 (食) みりん 2.8 (食) あぶら 0.9 さげ 0.5 あぶら 0.2 (食) チンゲンサイのあえもの さきみフレック 10 (食) チンゲンサイ 25 (食) こいちしょうゆ 0.9 さとう 0.65 (食) す 0.7 ようからし 0.02 kcal 641 35.4 20.1	31(火) コッペパン ぎゅうにゅう ビーンズシチュー きびなごのからあげ ぶたにく 20 (食) きびなごからあげ 20 (食) だいず 7 (食) あげあぶら 2 (食) じゃがいも 40 (食) たまねぎ 30 (食) にんじん 15 (食) ツナとごまつのサラダ しめじ 3 (食) ツナ 10 (食) むきえだまめ 5 (食) こまつな 30 (食) とりからスープ 5 ポークブイオン 10 (食) ホールコーン 10 (食) あかワイン 1 ドレッシングクラス1ぽん (食) こいちしょうゆ 5 (わふう) kcal 624 29.9 22.0	【5月分平均栄養量】 <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 mgRAE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>13~20 ※1</td> <td>20~30 ※2</td> <td>350</td> <td>3.0</td> <td>200</td> <td>0.40</td> <td>0.40</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>625</td> <td>17.6</td> <td>31.3</td> <td>393</td> <td>3.1</td> <td>232</td> <td>0.48</td> <td>0.55</td> <td>28</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 mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	625	17.6	31.3	393	3.1	232	0.48	0.55	28
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 mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg																											
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25																									
625	17.6	31.3	393	3.1	232	0.48	0.55	28																									

【栄養三色】

赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※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！

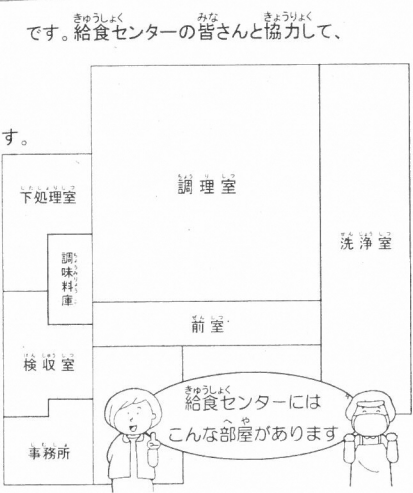
※本字は地産地消の食材です。
 ※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。
 ※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※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

給食センターってどんなところ??

4月から太子町に來ました、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、検収、食器洗浄
 十学校へ配送する運転手、配膳員
 全員で協力して毎日の給食を届けています！



~今月の献立紹介~

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ね。

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。