

令和元年5月 小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 256

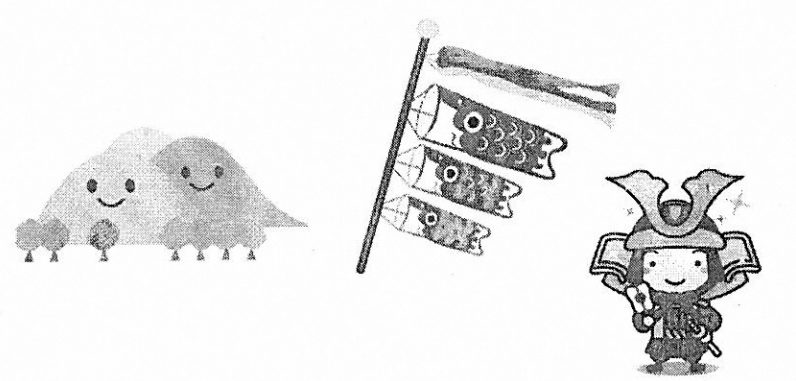
【栄養三色】	7(火) コッパン はっこうにゅう	8(水) ごはん ぎゅうにゅう	9(木) ごはん ぎゅうにゅう	10(金) コッパン ぎゅうにゅう
<p>赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物</p> <p>黄 (き) 炭水化物・脂質</p> <p>緑 (み) ビタミン・無機質</p>	<p>にんじんのポタージュ</p> <p>ベーコン 10(あ) とりつくね 40(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き) てんぷん 81(き)</p> <p>たまねぎ 20(み) あげあぶら 2(き)</p> <p>にんじん 20(み) ケチャップ 4</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ) トマトピューレ 12(み)</p> <p>ナチュラルチーズ 2(あ) さとう 0.8(き)</p> <p>なまクリーム 1(き) こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>だっしんにゅう 2(あ) ウスターソース 0.4</p> <p>とりからスープ 6 あかワイン 0.2</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>マーガリン 3(き) さんしよくソテー</p> <p>はいせんこむぎこ 3.7(き)</p> <p>あぶら 0.7(き) チキンハム 5(あ)</p> <p>しお 0.3 ホールコーン 15(み)</p> <p>こしょう 0.02 むきえだまめ 10(み)</p> <p>しろワイン 2 しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>あぶら 0.1(き)</p> <p>645 27.4 20.4</p>	<p>ふたにくのすきに</p> <p>ふたにく 30(あ) あじのいちやほし 181(あ)</p> <p>とうふ 30(あ) あじのいちやほし 181(あ)</p> <p>じゃがいも 50(き) たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み) あおねぎ 5(み)</p> <p>なましだけ 5(み) いとごんにゆく 30</p> <p>けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>さけ 0.9 さとう 2.8(き)</p> <p>あぶら 0.2(き) みりん 0.5</p> <p>604 27.7 13.6</p>	<p>ちゅうかスープ</p> <p>とうふ 20(あ) じゃがいも 10(あ)</p> <p>ふたにく 10(あ) たまねぎ 10(み)</p> <p>はるさめ 3(き) あおねぎ 5(み)</p> <p>にんじん 5(み) とりからスープ 8</p> <p>しょうが 0.1(み) しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>さけ 1</p> <p>いかリングあげ</p> <p>いかリング 40(あ) しょうが 0.3(み)</p> <p>カレーコ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7</p> <p>さけ 1</p> <p>でんぷん 10(き) あげあぶら 10(き)</p> <p>628 23.1 20.5</p>	<p>ポークシチュー</p> <p>ふたにく 20(あ) じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 30(み) にんじん 20(み)</p> <p>しめじ 5(み) むきえだまめ 5(み)</p> <p>とりからスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2 ナチュラルチーズ 2(あ)</p> <p>マーガリン 3(き) はいせんこむぎこ 5(き)</p> <p>あぶら 2.2(き) ケチャップ 10</p> <p>トマトピューレ 3(み) ウスターソース 3</p> <p>のうこうソース 2 しお 0.05</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ツナとこまつなのサラダ</p> <p>ツナ 10(あ) こまつな 30(み)</p> <p>ホールコーン 10(み) ドレッシングクラス1ほん (やさしいっぱいふう)</p> <p>30(み)</p> <p>あまなつみかん</p> <p>617 24.2 21.2</p>
<p>※魚には「骨」があります。気を付けてしっかり噛んで食べましょう。</p> <p>※太字は地産地消の食材です。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>	<p>さんしよくソテー</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>とりつくねのケチャップあん</p> <p>にんじんのポタージュ</p> <p>610 27.8 18.6</p>	<p>あじのいちやほし</p> <p>ひじきのつくだに</p> <p>ごはん</p> <p>ふたにくのすきに</p> <p>653 26.3 23.5</p>	<p>いかリングあげ 2~3こ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>637 22.0 15.4</p>	<p>コッパン</p> <p>あまなつみかん</p> <p>ツナとこまつなのサラダ</p> <p>ポークシチュー</p> <p>630 29.3 24.4</p>
<p>13(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かきたまじる</p> <p>とうふ 15(あ) たまご 20(あ)</p> <p>かまぼこ 5(あ) こまつな 10(み)</p> <p>じゃがいも 15(き) えのきたけ 5(み)</p> <p>にんじん 5(み) けずりぶし 2</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>しお 0.15</p> <p>さけ 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぷん 0.5(き)</p> <p>610 27.8 18.6</p>	<p>14(火) コッパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープに</p> <p>ウインナ 10(あ) じゃがいも 50(き)</p> <p>たまねぎ 20(み) キャベツ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み) むきえだまめ 5(み)</p> <p>とりからスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>さけ 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>しろワイン 1.5</p> <p>さとう 0.25(き)</p> <p>611 27.0 20.7</p>	<p>15(水) ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる</p> <p>とうふ 20(あ) あぶらあげ 5(あ)</p> <p>たまねぎ 15(み) えのきたけ 3(み)</p> <p>ほしわかめ 0.3(あ) あおねぎ 5(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しろみそ 3(あ)</p> <p>えんどうごはん</p> <p>こめ 65(き) えんどうまめ 15(み)</p> <p>しお 0.5 さけ 2</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみりん 8(あ)</p> <p>とりのからあげ</p> <p>とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>さとう 0.8(き) さけ 0.8</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>こめカレーパウダー 8(き)</p> <p>こめカレーパウダー 8(き)</p> <p>でんぷん 0.5(き)</p> <p>653 26.3 23.5</p>	<p>16(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>ふたにく 25(あ) じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 40(み) にんじん 20(み)</p> <p>グリーンピース 5(み) りんごピューレ 5(み)</p> <p>はちみつ 0.4(き) しょうが 0.1(み)</p> <p>とりからスープ 6</p> <p>にんにく 0.05(き)</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>こめカレーパウダー 8(き)</p> <p>こめカレーパウダー 8(き)</p> <p>でんぷん 0.5(き)</p> <p>637 22.0 15.4</p>	<p>17(金) バーガーパン ぎゅうにゅう</p> <p>マカロニスープ</p> <p>ベーコン 10(あ) マカロニ 6(き)</p> <p>キャベツ 20(み) たまねぎ 15(み)</p> <p>じゃがいも 15(き) にんじん 5(み)</p> <p>むきえだまめ 5(み) とりからスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.23</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 10(あ) ケチャップ 4.8</p> <p>さとう 0.8(き) ウスターソース 0.8</p> <p>のうこうソース 0.8</p> <p>でんぷん 0.2(き) 5(み)</p> <p>キャベツソテー</p> <p>チキンハム 5(あ) ケチャップ 20(み)</p> <p>あぶら 0.15(き) しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>スライスチーズ</p> <p>スライスチーズ 181(あ)</p> <p>630 29.3 24.4</p>
<p>さばのこみやき</p> <p>ひじきのいりに</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>610 27.8 18.6</p>	<p>コッパン</p> <p>フルーツミックス</p> <p>とりにくのオニオンソース</p> <p>スープに</p> <p>611 27.0 20.7</p>	<p>とりのからあげ 2~3こ</p> <p>おひたし</p> <p>えんどうごはん</p> <p>みそしる</p> <p>653 26.3 23.5</p>	<p>カレーライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>だいずとツナのサラダ</p> <p>637 22.0 15.4</p>	<p>バーガーパン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>マカロニスープ</p> <p>630 29.3 24.4</p>
<p>19(土) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>たまご 20(あ) とりにく 10(あ)</p> <p>こうやどうふ 6(あ) キャベツ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み) むきえだまめ 3(み)</p> <p>しいだけ 2(み) さけ 1</p> <p>あぶら 0.2(き) さとう 1(き)</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>みりん 1</p> <p>かきあげ</p> <p>ウインナ 10(あ) たまねぎ 15(み)</p> <p>ホールコーン 10(み) じゃがいも 20(き)</p> <p>ちりめんじゃこ 2(あ) こむぎこ 12(き)</p> <p>しお 0.06 あげあぶら 7(き)</p> <p>でんぷん 1(き) チンゲンサイのあえもの</p> <p>チキンハム 10(あ)</p> <p>チンゲンサイ 25(み)</p> <p>あぶら 0.1(き) こいくちしょうゆ 0.9</p> <p>さとう 0.65(き)</p> <p>す 0.7</p> <p>ようからし 0.02</p> <p>703 26.6 24.5</p>	<p>21(火) コッパン (きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>クリームに</p> <p>ベーコン 10(あ) じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 30(み) にんじん 15(み)</p> <p>むきえだまめ 5(み) とりからスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ) ナチュラルチーズ 2(あ)</p> <p>だっしんにゅう 2(あ) マーガリン 3(き)</p> <p>はいせんこむぎこ 4(き) あぶら 1.2(き)</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>647 26.7 28.0</p>	<p>22(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>そぼろに</p> <p>ぎゅうミンチ 20(あ) ひらてん 10(あ)</p> <p>じゃがいも 60(き) たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み) むきえだまめ 5(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>さとう 1.4(き) さとう 1(き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>やきししゃも</p> <p>ししゃも 105(あ) すのもの</p> <p>ちくわ 10(あ) ほしわかめ 0.2(あ)</p> <p>きゅうり 20(み) す 1.6</p> <p>さとう 1(き) うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>みりん 0.4</p> <p>ふりかけ</p> <p>ふりかけ(はいが) 15(き)</p> <p>624 25.1 16.3</p>	<p>23(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる</p> <p>あぶらあげ 5(あ) じゃがいも 20(き)</p> <p>たまねぎ 15(み) こまつな 20(み)</p> <p>あおねぎ 5(み) しいだけ 3(き)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>ふたにく 40(あ) たまねぎ 25(み)</p> <p>しょうが 0.5(み) こいくちしょうゆ 3.4</p> <p>さとう 1.7(き) さけ 1.2</p> <p>アスパラとコーンのサラダ</p> <p>チキンハム 5(あ) アスパラガス 15(み)</p> <p>ホールコーン 15(み) あぶら 0.1(き)</p> <p>マヨネーズクラス1ほん</p> <p>633 25.1 19.9</p>	<p>24(金) コッパン はっこうにゅう</p> <p>トマトに</p> <p>ミートボール 30(あ) ベーコン 5(あ)</p> <p>じゃがいも 45(き) たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み) トマト(かん) 15(み)</p> <p>むきえだまめ 6(み) にんにく 0.05(き)</p> <p>とりからスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>しお 0.07</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>さとう 13(き)</p> <p>トマトピューレ 1(み) みりん 1</p> <p>さかなフライ</p> <p>あじ 181(あ) さけ 1</p> <p>こむぎこ 4(き) しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>パンコ 6(き) あげあぶら 6(き)</p> <p>ドレッシング</p> <p>ドレッシング 5(あ) ケチャップ 25(み)</p> <p>にんじん 5(み) あぶら 0.1(き)</p> <p>ドレッシングクラス1ほん (やさしいっぱいふう)</p> <p>640 28.4 20.2</p>
<p>かきあげ</p> <p>チンゲンサイのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>703 26.6 24.5</p>	<p>コッパン (きりめいり)</p> <p>ドレッシングあえ</p> <p>セルフドック</p> <p>ウインナ2ほん</p> <p>クリームに</p> <p>647 26.7 28.0</p>	<p>やきししゃも 1びき</p> <p>ふりかけ(はいが)</p> <p>すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>そぼろに</p> <p>624 25.1 16.3</p>	<p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>アスパラとコーンのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>633 25.1 19.9</p>	<p>コッパン</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>さかなフライ</p> <p>トマトに</p> <p>640 28.4 20.2</p>

<p>27(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくじる かつおのあまからあんかけ</p> <p>ぶたにく 10(あ) とうふ 15(あ) じゃがいも 15(き) ぎょう 10(あ) だけのこ 10(あ) にんじん 10(あ) チンゲンサイ 10(あ) えのきたけ 5(あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 05 さけ 05 うすくちしょうゆ 35 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2(き)</p> <p>ごますあえ ちくわ 8(あ) きりほしだいこん 1.5(あ) キャベツ 20(あ) にんじん 3(あ) ごまつな 5(あ) しろうごま 0.6(き) ごまあぶら 0.1(き) うすくちしょうゆ 18 さとう 1.3(き) す 1.4 みりん 0.7</p> <p>エネルギーたんぱく質 636 27.3 16.7</p>	<p>28(火) ベヒーパン ぎゅうにゅう</p> <p>イタリアンスパゲティ とりにくのこうそうやき</p> <p>ワインナ 15(あ) チキンハム 10(あ) スパゲティ 30(き) たまねぎ 40(あ) にんじん 10(あ) ピーマン 5(あ) しめじ 3(あ) あかワイン 1 しお 0.01 こしょう 0.02 あぶら 1(き) ケチャップ 15 ウスターソース 3 のうこうソース 3</p> <p>ツナとほうれんそうのサラダ ツナ 8(あ) ほうれんそう 20(あ) ホールコーン 10(あ) ドレッシングクラス1ほん (サウザンアイランド)</p> <p>エネルギーたんぱく質 687 31.4 28.7</p>	<p>29(水) ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる かやくごはん</p> <p>あぶらあげ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) だいこん 25(あ) にんじん 5(あ) たまねぎ 15(あ) あおなご 5(あ) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しるみそ 3(あ)</p> <p>からしあえ やきぶた 8(あ) こまつな 25(あ) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.9(き) みりん 0.3 す 1 ようからし 0.06 あぶら 0.2(き)</p> <p>いわしのカレーあげ いわし 40(あ) しょうが 0.3(あ) さけ 0.8 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 6(き) カレーこ 0.25 あげあぶら 6(き)</p> <p>エネルギーたんぱく質 654 27.0 24.8</p>	<p>30(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>マーボーどうふ しゅうまい</p> <p>とうふ 90(あ) ぶたミンチ 20(あ) たけのこ 15(あ) あおなご 7(あ) ほししいだけ 0.5(あ) しょうが 0.5(あ) にんにく 0.03(あ) あかみそ 3(あ) ほつちょうみそ 2(あ) トウバンジャン 0.12 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 1(き) みりん 0.7 こしょう 0.03 ごまあぶら 15(き) さけ 0.4</p> <p>ホークしゅうまい 2(あ) ちゅうかあえ チキンハム 5(あ) にんじん 5(あ) もやし 20(あ) きゅうり 15(あ) しるごま 0.2(き) あぶら 0.1(き) うすくちしょうゆ 2 さとう 1(き) す 1.2 みりん 0.5 ごまあぶら 0.15(き) ようからし 0.03</p> <p>キャンディチーズ キャンディチーズ 2(あ)</p> <p>エネルギーたんぱく質 689 27.5 23.8</p>	<p>31(金) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>コーンチャウダー ぶたヒシのソースぶらうみ</p> <p>とりにく 15(あ) じゃがいも 30(き) たまねぎ 20(あ) ホールコーン 15(あ) にんじん 10(あ) しめじ 5(あ) さやいんげん 5(あ) とりがらすープ 8 ホークフイヨン 3 ぎゅうにゅう 20(あ) ナチュラルチーズ 2(あ) だしぶんしょうゆ 2(あ) マーガリン 3(き) はいせんこむぎ 3(き) あぶら 0.6(き) しお 0.45 こしょう 0.02 しろうワイン 1</p> <p>ぶたヒシのソースぶらうみ 1.8(あ) しょうが 0.2(あ) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.5 さとう 1.1(き) ウスターソース 3.8</p> <p>さんしょくサラダ キャベツ 20(あ) きゅうり 10(あ) にんじん 5(あ) ドレッシングクラス1ほん (かおりごま)</p> <p>エネルギーたんぱく質 621 26.8 22.5</p>
--	--	---	--	---

【5月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじょう %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
5月分平均栄養量	640	16.7	29.8	360	3.0	251	0.51	0.67	27

※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%



令和元年5月 太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい
 ~今月の献立紹介~

<季節の食べ物>

生活リズムを整えよう!

私たちの体は、1日の中で一定のリズムに従って活動しています。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起きをし、規則正しく食事をとることは体のリズムを整えるためにとても大切です。

15日 えんどうごはん

この日に使う「えんどう豆」は、磯長小学校1年生、山田小学校1・2年生のみなさんにむいてもらいます。一生懸命むいてくれた「えんどう豆」なのに食べられずに捨てられてしまったら 悲しいです。むいてくれた人たちの事を 慮って残さず食べましょう。

27日 かつおのあまからあんかけ

「めには青葉 山ほととぎす 初がつお」。初夏に太平洋を北上する「のほりがつお」は「初がつお」とも呼ばれ、江戸時代の人々に好まれました。かつおには筋肉をつくるもとになる「たんぱく質」や、血をつくるもとになる「鉄」が多く含まれています。

ぐっすり睡眠! 睡眠時間をしっかり確保!

生活のリズムがしっかりしている

夕食

朝食

おなか スッキリ!

早起きして朝ごはんを しっかり食べよう!

給食

給食をしっかりと食べて午後からの学習もがんばろう!

食事は決まった時間に 1日3食とる。