

| 5月の予定献立表 (小・中学校) | | | 使用する材料 | | | 給食が休みの学校・学年連絡等 | 栄養価 | | | | | | |
|-------------------|---|--------------|--|--|--|--|-----------|--------|------|------|------|------|------|
| 令和4年度 大郷町学校給食センター | | | 血や肉になる赤色の食品 | 体の調子整える緑色の食品 | 熱や力になる黄色の食品 | | エネルギーKcal | たんぱく質g | 脂質g | | | | |
| 日 | 曜 | 主食 | | | | 献立名 | 小学校 | 中学校 | | | | | |
| 2 | 月 | ごはん | かつおとじゃがいもの揚げ煮 わかめの和え物 すまし汁 かしわもち | 牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 なたと わかめ 油あげ | えのきだけ まいだけ こまつな きゅうり とうもろこし キャベツ だけのこ にんじん ごぼう | ごはん じゃがいも 大豆油 さとう かしわもち | 669 | 831 | 26.1 | 30.9 | 17.1 | 19.9 | |
| 6 | 金 | ごはん | 中華そば ごぼうサラダ 豆腐スープ | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 まぐろ | にんにく だけのこ ほししいだけ グリーンピース にんじん こまつな ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし | ごはん さとう こめ油 ごま油 ドレッシング | 646 | 824 | 31.4 | 38.6 | 20.7 | 24.4 | |
| 9 | 月 | ごはん | さばのお焼 き 切干し大根の煮物 油のみそ汁 | 牛乳 さば にぼし みそ さつまあげ | だいこん えのきだけ ねぎ こまつな にんじん まめもやし えだまめ | ごはん 油ふ じゃがいも こんにやく さとう こめ油 | 626 | 794 | 24.9 | 30.1 | 17.5 | 20.2 | |
| 10 | 火 | 麦ごはん | ポークカレー キャベツとツナのサラダ ミニトマト(2個) | 牛乳 豚肉 スキムミルク まぐろ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ミニトマト | ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも ドレッシング | 667 | 845 | 22.3 | 26.9 | 18.1 | 21.3 | |
| 11 | 水 | 米粉コッパン | チーズはんぺんフライ ピーズサラダ 焼きそば | 牛乳 チーズ はんぺん 豚肉 大豆 ハム | キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが えだまめ きゅうり | パン 大豆油 こむぎこ パンこ 中華麺 こめ油 ドレッシング | 667 | 818 | 31.0 | 37.4 | 24.2 | 28.7 | |
| 12 | 木 | ごはん | ヒビソバ(肉・ナムル) みそワタンスープ アセロラゼリー | 牛乳 卵 豚肉 みそ にぼし | ほししいだけ にんにく しょうが ほうれんそう まめもやし はくさい にんじん もやし にら ねぎ | ごはん さとう ごま油 ごま ワタソバ ゼリー | 中学校 | 660 | 828 | 32.8 | 39.8 | 17.7 | 21.0 |
| 13 | 金 | ごはん | 厚焼き玉子のそぼろあん 茎わかめの五目炒め モロヘイヤ入り手作りはっと汁 | 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油あげ 茎わかめ さつまあげ | たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ まめもやし モロヘイヤ | ごはん こめ油 さとう でんぷん こむぎこ ごま油 こんにやく | 中学校 | 664 | 828 | 26.5 | 32.5 | 21.0 | 23.3 |
| 16 | 月 | ごはん | 揚げギョウザ(小2個、中3個) 春雨の炒め物 えびボールスープ | 牛乳 えび 豚肉 | はくさい にんじん だけのこ しめじ ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら チンゲンサイ | ごはん こむぎこ 大豆油 春雨 こめ油 さとう ごま油 | 629 | 828 | 24.3 | 30.3 | 18.5 | 23.3 | |
| 17 | 火 | ごはん | さんまの甘露煮 れんごんのきんぴら ひきな汁 | 牛乳 さんま みそ にぼし 豚肉 豆腐 油あげ | だいこん ねぎ こまつな にんじん ごぼう れんこん えだまめ えのきだけ | ごはん こんにやく さとう こめ油 ごま ごま油 | 662 | 837 | 27.1 | 32.5 | 23.4 | 27.4 | |
| 18 | 水 | 米粉ココアパン | 鶏肉のレモンソース 大麦サラダ コーンポタージュ | 牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク ハム こんぶ 生クリーム 白いんげん豆 | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり | パン でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも バター 大麦 ごま こめ油 | 707 | 876 | 32.7 | 39.8 | 27.3 | 32.5 | |
| 19 | 木 | ごはん | 豆腐の中華煮 ツナとささみの和え物 ヨーグルト | 牛乳 豆腐 豚肉 えび あさり まぐろ ヨーグルト | にんじん たまねぎ だけのこ ほししいだけ グリンピース しょうが にんにく もやし きゅうり | ごはん こめ油 さとう でんぷん ごま油 ドレッシング | 648 | 810 | 30.2 | 35.9 | 17.2 | 19.8 | |
| 20 | 金 | ごはん | コロッケ すきこんぶとごぼうの炒め物 わかめと玉子のスープ | 牛乳 わかめ 鶏肉 卵 豆腐 こんぶ 豚肉 | とうもろこし ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース | ごはん さとう 大豆油 じゃがいも でんぷん こんにやく こめ油 パンこ こむぎこ | 642 | 810 | 22.8 | 27.4 | 19.5 | 22.6 | |
| 23 | 月 | ごはん ふりかけ | 肉じゃが 小松菜のごま和え みそけんちん汁 牛乳プリン | 牛乳 豚肉 豆腐 油あげ みそ にぼし のり | たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな もやし | ごはん じゃがいも さとう こんにやく こめ油 さとう ごま油 ごま プリン | 小学校 | 831 | 29.5 | 20.5 | 20.5 | 20.5 | |
| 24 | 火 | ごはん | 手作りシュウマイ(2個) 豆もやしの中華炒め キムチスープ | 牛乳 豚肉 にぼし あさり 豆腐 | たまねぎ はくさい しょうが にら もやし にんじん ねぎ にんにく まめもやし パプリカ だけのこ | ごはん でんぷん こむぎこ こんにやく こめ油 ごま油 さとう | 小学校 | 813 | 35.8 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | |
| 25 | 水 | 米粉パン | ちくわの磯辺揚げ アスパラガスのサラダ 野菜しょうゆラーメン 角チーズ | 牛乳 ちくわ のり 豚肉 なたと にぼし チーズ | もやし にんじん はくさい にら ねぎ しょうが アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし | パン こむぎこ 大豆油 中華麺 こめ油 ごま油 ドレッシング | 621 | 834 | 28.4 | 36.4 | 25.0 | 33.7 | |
| 26 | 木 | 麦ごはん | 親子丼 フロッコリーのおかか和え じゃがもち汁 | 牛乳 鶏肉 卵 油あげかつおぶし | たまねぎ ほししいだけ にんじん だいこん こまつな しめじ ごぼう ねぎ フロッコリー グリーンピース | ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも さとう | 631 | 799 | 28.2 | 33.7 | 16.2 | 18.5 | |
| 27 | 金 | ごはん | あじの照り焼き ごぼうのピリ辛炒め 呉汁 | 牛乳 あじ 大豆 みそ にぼし 豚肉 | だいこん にんじん はくさい ねぎ ごぼう えだまめ にんにく | ごはん 油ふ じゃがいも こんにやく ごま油 こめ油 | 601 | 761 | 26.5 | 32.3 | 16.7 | 19.1 | |
| 30 | 月 | ごはん のりの佃煮 | 酢豚 もやしの中華和え 春雨スープ | 牛乳 豚肉 のり | たまねぎ にんじん ピーマン ほししいだけ だけのこ はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが こまつな しめじ | ごはん でんぷん さとう 春雨 ごま油 ごま 大豆油 こめ油 | 中学校 | 647 | 25.9 | 17.3 | 17.3 | 17.3 | |
| 31 | 火 | ごはん | たらのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 鶏ごぼうスープ | 牛乳 たら 鶏肉 ひじき 大豆 油あげ | ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ えだまめ しょうが | ごはん マヨネーズ 春雨 こめ油 こんにやく さとう | 中学校 | 621 | 24.0 | 22.5 | 22.5 | 22.5 | |

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：647Kcal 27.3g 19.9g 2.3g
 中学校：821Kcal 33.2g 23.4g 3.1g

- *太字の食材は大郷町産。二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす

5月 給食だより