

5月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休みの日
1	月	たけのこおこわ 牛乳 厚焼たまご おおかあえ わかめみそ汁 相もち	[端午の節句給食]	米もち米 さとう かしわもち	油揚げ たまご おおか	にんじん ブロッコリー こまつな だいこん	幼502 小673 中754	
2	火	黒さとうパン 牛乳 ウィンナー 海藻サラダ スパゲティミートソース		黒パン スパゲッティ	油 ウィンナー 豚にく	牛乳 わかめ チーズ にんじん トマト	幼539 小711 中962	
8	月	ごはん 牛乳 福神漬 野菜とツナのだまご炒め ポークカレー		米 じゃがいも	油 ツナ たまご 豚にく	牛乳 stermilk こまつな にんじん	幼513 小649 中806	
9	火	コッペパン 牛乳 アスパラサラダ ハンバーグ 苺ジャム レタススープ		パン マカロニ	ドレッシング ハンバーグ ベーコン	牛乳 アスパラガス にんじん パセリ	幼486 小612 中 -	中学校
10	水	ごはん 牛乳 さわらいそフライ おひたし じゃがいもみそ汁		米 じゃがいも	油 ごま とうふ さわらいそ	牛乳 わかめ にんじん こまつな	幼124 小599 中724	幼牛乳のみ
11	木	コッペパン 牛乳 クリームゴールド とりにくバーベキューソースかけ ミネストローネ セミノール		パン マカロニ じゃがいも	油 鶏にく ウィンナー 豆	牛乳 チーズ にんじん パセリ トマト	幼457 小636 中835	
12	金	ひじきごはん 牛乳 えびしゅうまい チンゲンサイ中華炒め わかめスープ	食育week 15~19日	米 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま えび ハム たまご	牛乳 わかめ ひじき にんじん チンゲンサイ	幼462 小632 中780	
15	月	赤飯 牛乳 おおかあえ ウィンナーたまごロール 実だくさん汁	[小学校運動会応援給食]	米もち米 じゃがいも ふ	ごま あずき ウィンナーたまご とうふ	牛乳 ほうれんそう にんじん さやえんどう	幼535 小664 中750	
16	火	ソフトメン 山菜うどん汁 牛乳 とりレバーナゲット かみかみサラダ	[かみかみ給食]	メン	油 ごまドレッシング 豚にく かまぼこ 凍みどうふ とりレバーナゲット	牛乳 くきわかめ にんじん	幼525 小621 中 -	中学校
17	水	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 かつお照り煮 ごま和え けんちん汁	[高知県郷土食]	米 麦 さといも	ごま かつお 鶏にく とうふ	牛乳 のり佃煮 ほうれんそう にんじん	幼124 小582 中 -	幼牛乳のみ 中学校
18	木	サンドパン 牛乳 チキンカツ サラダ とうふスープ スライスチーズ	[お誕生日おめでとう給食]	パン じゃがいも	油 チキンカツ 豚にく とうふ	牛乳 チーズ 赤ピーマン ピーマン にんじん	幼435 小626 中822	
19	金	麦ごはん 牛乳 にしん照り煮 ☆節句の煮物 もずくみそ汁	☆国見町食卓図鑑2016 藤田地区本田さん	米 麦 じゃがいも ふ 里芋	油 にしん 鶏にく	牛乳 もずく チンゲンサイ にんじん	幼502 小614 中753	
22	月	ごはん 牛乳 はるまき ぶた肉と野菜のソテー 大根みそ汁	毎月19日 みんなで食べる国見の日	米 じゃがいも はるまき	油 豚にく 凍みどうふ	牛乳 わかめ にんじん さやえんどう こまつな	幼485 小 - 中762	
23	火	コッペパン 牛乳 オムレツマトソースかけ マッシュルビズ アスパラクリームスープ オレンジ		パン じゃがいも	油 オムレツ 鶏にく マッシュルビズ	牛乳 トマト にんじん アスパラガス	幼543 小695 中904	
24	水	ゆかりごはん 牛乳 とりとひじきのつくね キャベツときゅうりの昆布あえ 炒りどうふ		米	油 つくね(鶏にく) とうふ たまご	牛乳 こんぶ つね(ひじき) にんじん ゆかり	幼124 小611 中753	幼牛乳のみ
25	木	食パン 牛乳 コロッケ コンサラダ 野菜スープ		パン コロッケ	油 ドレッシング ハム 鶏にく	牛乳 にんじん さやいんげん	幼517 小590 中785	
26	金	ごはん 牛乳 ブロッコリーチーズサラダ つぼづけ ハヤシシチュー		米 じゃがいも	油 豚にく	牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー トマト	幼522 小664 中832	
29	月	ごはん 牛乳 なつとう こんにやくソテー 油あげみそ汁		米 じゃがいも	油 ごま油 納豆 ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ にんじん こまつな	幼477 小613 中766	
30	火	コッペパン 牛乳 ツナサラダ ブルーベリージャム とり肉のクリーム煮 あまなつ		パン マカロニ じゃがいも	バター ツナ 鶏にく	牛乳 脱脂粉乳 にんじん ピーマン	幼521 小639 中865	
31	水	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ みそ炒め すまし汁		米 はるさめ	油 とりから 豚にく なると	牛乳 わかめ にんじん ピーマン みつ葉 赤ピーマン 黄ピーマン	幼124 小677 中809	幼牛乳のみ

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

給食は3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせるメニューを作っています。

3つのグループをそろえて食べると健康に良い食事になります。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小637	25.4	14.3	88.0	346	4.5	2.6
中803	30.5	23.9	119.0	382	5.6	3.1
幼495	20.2	16.7	69.0	298	3.5	2.3

おもにエネルギーのもとになる

ごはん パン めん
さつまいも 油

バター じゃがいも さとう

おもに体をつくるもとになる

魚 たまご 肉 ひじき
とうふ チーズ なつとう 小魚
ハム 牛乳 ヨーグルト みそ だし

おもに体の調子を整えるもとになる

みかん りんご たまねぎ いちご キャベツ にら レタス
ブロッコリー きゅうり キウイフルーツ ほうれんそう ピーマン
トマト なす だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ はくさい