

# 5月給食予定献立表

【給食目標】 きゆうしよもくひょう 丈夫な体を作ろう		おも さいりょう 主な材料						えいようか 栄養価		
献立名		あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間		き なかま 黄の仲間				
主食	牛乳	ち にく しよくひん 血や肉になる食品		からだ ちょうし ととの しよくひん 体の調子を整える食品		ねつ ちから 熱や力のもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1月	たけのこごはん	○	はんぺんのすましじる さばのしおやき わかめあえ かしわもち	とりにく あぶらあげ はんぺん さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい もやし キャベツ	ごはん さとう かしわもち		あぶら ごまあぶら ごま	【子どもの日献立】です。 たけのこのようにすくすくと健 やかに成長しますようにと願 いを込めて。
2火	コッペパン	○	クリームシチュー チキンガーリックやき アスパラサラダ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら とうにゅうバター ごまあぶら	春野菜の代表格、アスパラガ スを使ったサラダです。元気 な芽を食べて体も元気に。味 わっていただきます。	656 Kcal 36.5 g 25.0 g 2.9 g
8月	ごはん	○	たけのこのみそじる かつおとおどりどうふの コロコロあげ やさいの4しよくあえ	ぶたにく みそ こおりどうふ かつお かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ はくさい もやし キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	春のが旬のかつおを食べや すい角切りで使います。長野 県特産の凍り豆腐と一緒に 揚げます。	599 Kcal 29.6 g 16.0 g 2.0 g
9火	コッペパン	○	とりごぼうスープ ジャーマンポテト ツナサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ごぼう たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	とうにゅうバター	鶏肉とごぼうは相性抜群。 ごぼうの風味が広がるスープ です。	561 Kcal 24.5 g 20.0 g 2.8 g
10水	ごはん	○	けんちんじる シルバーのみそだれかけ きりぼしだいこんと こんぶのもの	ちくわ どうふ あぶらあげ どうふ シルバー みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん こんにやく さとう でんぶん	あぶら	常備菜「切り干し大根の煮 物」に昆布で旨味をプラスし ました。ご飯に合う一品です。	569 Kcal 27.0 g 16.4 g 2.2 g
11木	ごはん	○	もずくじる きぬあげのにくみそかけ チーズおひたし	かまぼこ どうふ あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが もやし キャベツ	ごはん でんぶん さとう		もずくは沖縄県産を使いま す。すっとしたのどごしが、 食欲をそそります。	604 Kcal 26.7 g 20.6 g 2.4 g
12金	きりこみ コッペパン	○	キャベツのスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく みかん パイン もも	コッペパン こむぎこ ナタデココ	あぶら	チリコンカンをコッペパンの 切り込みにはさんでいただき ましょう。大豆はよくかんで食 べましょう。	616 Kcal 27.8 g 21.4 g 2.6 g
15月	ごはん	○	さつまじる ちくわのかばやき(2こ) こんにやくサラダ おかかふりかけ	とりにく みそ ちくわ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも でんぶん さとう サラダこんにゃ	あぶら ごま	ふりかけをかけて、ご飯をしっ かり食べましょう。ご飯は、飯 綱町産のコシヒカリを使っ ています。おいしいお米です。	598 Kcal 20.5 g 17.1 g 2.9 g
16火	こめこパン	○	ミネストローネ とうふのミートローフ あおだいずのサラダ	ベーコン どうふ とりにく あおだいず ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんにく セロリー たまねぎ えのきごおり キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも マカロニ パンこ さとう	オリーブゆ	長野県産の青大豆をサラダ にしました。かためにゆてて あるので、よくかんで食べま しょう。	609 Kcal 33.8 g 22.0 g 3.1 g
17水	ごはん	○	にくじゃが ししゃもの なんばんづけ(2び) おかかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも、 しらす さとう	あぶら	ししゃもは、頭からしっぽ、骨 までいただけます。成長期 のみなさんにオススメの魚で す。	577 Kcal 26.3 g 13.4 g 2.2 g
18木	ごはん	○	どさんこじる とりごぼうのつくねやき こまつなのりマヨあえ	どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな たまねぎ コーン ねぎ ごぼう しょうが もやし えのきごおり キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	鶏ごぼうのつくね焼きは、手 作りです。ごぼうの歯ごたえ も感じられます。	632 Kcal 24.9 g 21.4 g 2.5 g
19金	ソフトめん	○	ちぐさやき フレンチサラダ	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しめじ キャベツ レタス きゅうり レモン	ソフトめん さとう でんぶん	とうにゅうバター あぶら	ソフト麺は、学校給食でしか 食べられない麺です。月に一 回登場します。お楽しみに。	729 Kcal 31.1 g 29.9 g 3.6 g
22月	ごはん	○	からみとうふじる とりにくのレモンソース たくあんあえ	ぶたにく どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ もやし キャベツ レモン たくあん だいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	鶏肉のレモンソースは、給食 で人気のメニューです。油で 揚げたお肉がレモンソースで さっぱりいただけます。	609 Kcal 29.2 g 18.4 g 2.2 g
23火	コッペパン	○	はるさめスープ やきにくサラダ なつみかん いちごジャム	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ しょうが きゅうり キャベツ なつみかん	コッペパン はるさめ いちごジャム	ごまあぶら あぶら	夏みかんは、皮が少しむきに くいますが、疲れた体にはお すすめの柑橘です。しっかり 食べてください。	527 Kcal 24.9 g 15.8 g 2.3 g
24水	ごはん	○	すいとんじる さけのさいきょうみそやき うめのかおりあえ	あぶらあげ みそ さけ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん はくさい キャベツ うめ	ごはん こむぎこ さとう		初夏の陽気になってきます。 食欲のわく梅を使った和え物 です。ご飯がすすみますよ。	573 Kcal 28.8 g 12.6 g 2.2 g
25木	チキンカレー ライス	○	キャベツマカロニサラダ ミニトマト(2こ)	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	学校給食のカレーは、たくさ んで煮込むので、とてもおい しいです。ご飯がもりもり食 べられますね。	597 Kcal 21.8 g 18.2 g 2.6 g
26金	まっちゃんパン	○	コンソメスープ てづくりラザニア レタスのサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ はくさい にんにく しめじ レタス きゅうり キャベツ	まっちゃん じゃがいも さとう ぎょうざのかわ	あぶら	餃子の皮を使って、ラザニア を手作ります。よく研究した ら、お家でも手作りでできる かもしれませんよ。	595 Kcal 25.5 g 21.7 g 2.9 g
29月			運動会振替休日							
30火	コッペパン	○	はくさいとコーンのスープ さかなフライ・ソース はるさめサラダ	ベーコン あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ はるさめ さとう	オリーブゆ あぶら ごまあぶら	あじをフライにしました。魚が 苦手な人にも食べやすいお かずです。	616 Kcal 29.1 g 23.5 g 3.2 g
31水	ごはん	○	こおりどうふのみそじる とりにくのオニオンソース そくせきづけ	みそ こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ だいこん きゅうり レモン	ごはん じゃがいも さとう でんぶん		凍り豆腐は長野県の特産物 です。栄養もぎゅっと詰まった 優れた食材です。	506 Kcal 27.5 g 11.3 g 2.2 g