

5月給食予定献立表

【給食目標】 きゅうしょくもくひょう 丈夫な体を作ろう じょうぶ からだ つく		【献立名】						【栄養価】 えいようか 栄養価			
		【赤の仲間】 あか なかま 赤の仲間		【緑の仲間】 みどり なかま 緑の仲間		【黄の仲間】 き なかま 黄の仲間					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実				
		主食	牛乳	おかず							
1月	たけのこご飯	○	はんぺんのすまし汁 さばの塩焼き わかめ和え 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と健 やかに成長しますようにと願 いを込めて。	730 Kcal 33.3 g 22.3 g 3.2 g
2火	コッペパン	○	クリームシチュー チキンガーリック焼き 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よ。	796 Kcal 43.1 g 29.0 g 3.6 g
8月	ご飯	○	たけのこのみそ汁 かつおと凍り豆腐の コロコロ揚げ 野菜の4色和え	ぶたにく みそ こおり豆腐 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 すい角切りに使います。長野 県特産の凍り豆腐と一緒に 揚げます。	725 Kcal 34.6 g 17.7 g 2.3 g
9火	コッペパン	○	鶏ごぼうスープ 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。	681 Kcal 28.9 g 23.0 g 3.6 g
10水	ご飯	○	けんちん汁 シルバーのみそだれかけ 切り干し大根と昆布の煮物	ちくわ とうふ あぶらあげ とうふ 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。	691 Kcal 31.6 g 18.1 g 2.7 g
11木	ご飯	○	もずく汁 絹揚げの肉みそかけ チーズおひたし	かまぼこ とうふ 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。	732 Kcal 31.6 g 23.4 g 2.9 g
12金	切り込み 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。	750 Kcal 33.1 g 24.6 g 3.3 g
15月	ご飯	○	さつま汁 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。	740 Kcal 24.9 g 19.1 g 3.7 g
16火	米粉パン	○	ミネストローネ 豆腐のミートローフ 青大豆のサラダ	ベーコン とうふ 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 えのきたけ 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。かためにゆでて あるので、よくかんで食べま しょう。	742 Kcal 40.8 g 25.5 g 3.7 g
17水	ご飯	○	肉じゃが ししゃもの南蛮漬(2び) おかか和え	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。	699 Kcal 30.8 g 14.6 g 2.5 g
18木	ご飯	○	どさんこ汁 鶏ごぼうのつくね焼き 小松菜ののりマヨ和え	とうふ 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 えのきたけ キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ さとう	ごま /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。	765 Kcal 28.6 g 24.3 g 3.1 g
19金	ソフト麺	○	ミートソース 千草焼き 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。	894 Kcal 37.3 g 34.5 g 4.4 g
22月	ご飯	○	辛味豆腐汁 鶏肉のレモンソース たくあん和え	ぶたにく とうふ 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。	736 Kcal 34.0 g 20.5 g 2.8 g
23火	コッペパン	○	春雨スープ 焼き肉サラダ 夏みかん 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 にくいですが、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。	643 Kcal 29.4 g 17.9 g 2.8 g
24水	ご飯	○	すいとん汁 鮭の西京みそ焼き 梅の香り和え	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。	693 Kcal 33.5 g 13.7 g 2.5 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個	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ミニトマト	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。	743 Kcal 25.8 g 20.5 g 3.3 g
26金	抹茶パン	○	コンソメスープ 手作りラザニア 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	まっちゃパン 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。	739 Kcal 30.4 g 25.2 g 3.7 g
29月	ご飯	○	豆乳入りみそ汁 豚丼の具 キャベツと小魚の浅漬	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう ぶたにく いりこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも つきこん さとう	あぶら ごま	豚丼の具をご飯にのせて食 べましょう。丼物は、日本人 が昔から簡単に早く食事を済 ませるための知恵です。	681 Kcal 30.1 g 15.9 g 2.9 g
30火	コッペパン	○	白菜とコーンのスープ 魚フライ・ソース 春雨サラダ	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。	750 Kcal 34.8 g 27.4 g 4.0 g
31水	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のオニオンソース 即席漬	みそ こおり豆腐 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。	635 Kcal 32.5 g 12.1 g 2.5 g