

5月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
牟礼小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】		献立名			主な材料			栄養価		
丈夫な体を作ろう		献立名			主な材料					
		献立名			主な材料			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
主食	牛乳	おかず		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間				
		献立名			血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品			
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。	603 Kcal 28.5 g 19.7 g 2.7 g
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 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 たまねぎ たけのこ はくさい もやし キャベツ	ごはん てんぷん さとう	あぶら	春の旬のかつおを食べやすい角切りに使います。長野県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 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 てんぷん	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 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 てんぷん さとう		もずくは沖縄県産を使います。すず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す。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 てんぷん さとう こんにやく	あぶら ごま	ふりかけをかけて、ご飯をしっかりと食べましょう。ご飯は、飯網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 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。かためにゆでてあるので、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 しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな	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。成長期のお子さんにもオススメの魚です。	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	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん 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	○	ミートソース 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 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 てんぷん	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	ご飯	○	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 とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん 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 てんぷん 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。	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 わかめ	にんじん 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 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、お家でも手作りができるかもしれませんよ。	595 Kcal 25.5 g 21.7 g 2.9 g
29月	ごはん	○	とうにゅういりみそじる ぶたどんのく キャベツとごさかなの あさづけ	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 つきごん 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。	561 Kcal 26.0 g 14.5 g 2.4 g
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 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 てんぷん		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