

5月

# 給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター(小学校)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

		使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
		おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ				
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま		
日曜	今日の給食のねらい	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
1(水)	ホイコーローについて知ろう	主食 ごはん			米		748	
		主菜 春巻き	だいず (牡蠣)	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ	こむぎこ てんぷん さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	23.8	
		副菜 回鍋肉(ホイコーロー)	ぶた肉 (牡蠣)	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たけのこ	さとう てんぷん	サラダあぶら	30.8	
		副菜 もずくとたまごのスープ	とうふ たまご	にんじん しょうが ねぎ	てんぷん	サラダあぶら	2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう				
2(木)	こどもの日行事食	主食 ごはん			米		592	
		主菜 こどもの日のハンバーグの薬味ソースかけ	ぶた肉 とり肉 だいず	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	さとう てんぷん		23.5	
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろぶし	もやし にんじん きゅうり たくあん		ごま	15.9	
		副菜 こどもの日若竹汁	だしかつおぶし とうふ かまぼこ	たけのこ にんじん			2.4	
		その他 こどもの日のゼリー	とうにゅう			さとう		
7(火)	ヨーグルトの栄養について	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		731	
		主菜 // (チキンカレー)	とり肉	だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん (プルーン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ)	サラダあぶら	24.4
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム	だいこん きゅうり		サラダあぶら	25.1	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				2.8
		その他 牛乳		牛にゅう				
8(水)	新茶の季節です	主食 わかめごはん	わかめ		米 さとう		603	
		主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1個・4~6年2個)	ちくわ		まっちゃ	米こ	サラダあぶら	22.3
		副菜 小松菜とツナの和え物	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん		ごま	18.8	
		副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん たまねぎ さやえんどう			2.7
		その他 牛乳		牛にゅう				
9(木)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン どちおとめジャム			パン(小麦・乳)		664	
		主菜 鶏肉のパン粉チーズ焼き	とりにく だいず	チーズ	パンこ	サラダあぶら	26.4	
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ		アスパラガス レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)	22.0	
		副菜 千切り野菜スープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく			2.7	
		その他 牛乳		牛にゅう				
10(金)	いかを食べよう	主食 ごはん			米		601	
		主菜 いかのチリソースがけ	いか	にんにく しょうが ねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	26.9	
		副菜 小松菜ともやしのナムル		こまつな もやし にんじん		ごまあぶら	18.4	
		副菜 中華スープ	とり肉	にんじん しめじ ねぎ にら しょうが		サラダあぶら	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう				
13(月)	豚肉で疲労回復	主食 ごはん			米		585	
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン にら しめじ	さとう てんぷん	ごま サラダあぶら	23.9	
		副菜 かんぴょうの昆布和え	こんぶ	かんぴょう きゅうり にんじん キャベツ		ごまあぶら	18.2	
		副菜 実だくさんみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	ごぼう だいこん ねぎ にんじん	こんにやく	サラダあぶら	1.7
		その他 牛乳		牛にゅう				
14(火)	チリコンカンはこの料理?	主食 ガーリックトースト		にんにく バセリ	パン(小麦・乳)	バター オリーブオイル	686	
		主菜 チリコンカン	ぶた肉 とり肉 だいず 赤いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト バジル (プルーン)	ルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	26.8	
		副菜 海藻サラダ	こんぶ わかめ	にんじん だいこん		ドレッシング(梅)	26.2	
		その他 アセロラゼリー		アセロラ		さとう	2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう				
15(水)	和食の定番肉じゃが	主食 ごはん			米		614	
		主菜 いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう てんぷん		24.9	
		副菜 もやしとにらのしょうゆ和え		もやし にら にんじん		ごまあぶら ごま	16.4	
		副菜 肉じゃが	ぶた肉	だしかつおぶし たまねぎ にんじん さやいんげん	こんにやく じゃがいも さとう	サラダあぶら	1.5	
		その他 牛乳		牛にゅう				
16(木)	給食から誕生したキムタクごはん	主食 キムタクごはん	ぶた肉	はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	646	
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ とり肉 みそ (牡蠣)	しょうが にんにく ねぎ こまつな	さとう てんぷん	ごまあぶら	30.2	
		副菜 たまご春雨のスープ	たまご	にんじん しんじけ たけのこ チンゲンサイ	はるさめ てんぷん	ごま	24.0	
		その他 大豆小魚	だいず	いわし あおりの		さとう	2.8	
		その他 牛乳		牛にゅう				
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん			米		610	
		主菜 モロのカレー竜田揚げ	モロ	しょうが	てんぷん	サラダあぶら	23.5	
		副菜 キャベツとささみの和風サラダ	とり肉	キャベツ にんじん きゅうり		ドレッシング(大豆)	22.4	
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ねぎ こまつな			1.5
		その他 牛乳		牛にゅう				

今月の献立のねらい  
元気な体をつくる食事

※気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

