

5月献立のおしらせ



平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる食品(黄)	おもに骨や血や肉になる食品(赤)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 (月)	【こどもの日給食】 むぎごはん ぎゅうにゅう さわにわん かつおのフライ キャベツのみそいため かしわもち	こめ むぎ ごまあぶら あぶら パンこ こむぎこ さとう かしわもち	ぎゅうにゅう かつお とりにく ぶたにく みそ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ わらび たけのこ だいこん ごぼう	④629 ⑤802	④29.4 ⑤36.8
6 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いかだんごスープ ④さけのなんぶやき ⑤ぶたにくのしおこうじやき もやしのナムル ミニアセロラゼリー	こめ むぎ ④ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ④さけ ⑤ぶたにく いかだんご とうふ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい だいこん こんにゃく ねぎ アセロラ	④604 ⑤791	④29.6 ⑤32.3
9 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンスープ ④ミートオムレツ ⑤わふうハンバーグ ひじきサラダ あおりんごグミ	こめ むぎ ごまあぶら さとう グミ じゃがいも	ぎゅうにゅう ④たまご ⑤ぶたにく 中とりにく ひじき ベーコン	にんじん もやし きゅうり えだまめ コーン えのきだけ ねぎ たけのこ	④663 ⑤839	④21.6 ⑤26.1
10 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ほたてのすましじる ④きんぴらにくだんご② ⑤しろみざかなフライ やさいのうめかつおあえ りんごシャーベット	こめ むぎ あぶら ④こむぎこ ⑤パンこ ⑤やまいも	ぎゅうにゅう ④ぶたにく ④たまご ④とりにく ⑤たら ほたて とうふ	こまつな だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ りんご	④549 ⑤757	④20.3 ⑤27.2
11 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそじる ④いかのてりやき ⑤とりにくのねぎしおソースやき すきこんぶに ニューサマーオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ④いか ⑤とりにく さつまあげ すきこんぶ しらす あつあげ みそ	れんこん にんじん こんにゃく ごぼう えだまめ はくさい ⑤ねぎ まいたけ ニューサマーオレンジ	④569 ⑤819	④24.9 ⑤35.9
12 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう もすくスープ ④ぼうぎょうざ ⑤はっきんとんシュウマイ② もやにらいため ブルーベリークレープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま クレープ	ぎゅうにゅう ベーコン もすく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら にんにく だいこん えのきだけ ねぎ ブルーベリー	④677 ⑤841	④18.6 ⑤23.2
13 (金)	しょくパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ④とりにくのハーブやき ⑤えびカツ アスパラとツナのサラダ いちご&マーガリン	こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう いちご&マーガリン ④こむぎこ ⑤パンこ	ぎゅうにゅう ④とりにく ⑤えび まぐろフレーク ベーコン だいす スキムミルク	キャベツ アスパラガス にんじん コーン にんにく たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマト パジャル	④685 ⑤865	④33.5 ⑤39.0
16 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとかおりやさいのみそじる ④じゃがバターちゃきん ⑤ミートオムレツ きんぴらごぼう とっとチーズ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ④じゃがバターちゃきん ごま	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ とうふ みそ とっとチーズ	れんこん にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく にら しいたけ ねぎ	④594 ⑤784	④22.9 ⑤31.3
17 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ④チキンカレーあげに ⑤さんまのたつたあげ しそひじきあえ グレープフルーツ(ホワイト)	こめ むぎ ワンタンごま ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ④とりにく ⑤さんま しそひじき	ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たけのこ だいこん ねぎ コーン グレープフルーツ	④576 ⑤847	④25.8 ⑤27.5
18 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう まいたけのみそじる ④わふうハンバーグ ⑤きんぴらにくだんご② くきわかめのいためもの スティックパン	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ④たまご くきわかめ だいす あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが まいたけ キャベツ ねぎ スティックパン	④607 ⑤809	④22.6 ⑤28.2
19 (木)	【食育の日給食～日本全国汁の旅♪青森】 こだいまいごはん ぎゅうにゅう せんべいじる ④さわらかかおりみそやき ⑤とりにくのハーブやき にくじゃが ニューサマーオレンジ	こめ むぎ はるさめ ④こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ④さわら ⑤とりにく かまぼこ のりつくだに	④クイックスイート はくさい たまねぎ きゅうり だいすもやし ねぎ ほししいたけ ひめたけ だいこん にんじん ニューサマーオレンジ	④656 ⑤819	④28.3 ⑤37.8
食育の日		家族みんなて早寝、早起き、朝ごはん！に取り組みましょう。				
20 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー ④チキンカツ ⑤ゆでたまご コールスローサラダ とうにゅうパンナコッタ	こめ むぎ じゃがいも とうにゅう パンナコッタ あぶら ④こむぎこ パンこ パター	ぎゅうにゅう ④とりにく ④たまご いか えび ほたて	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ グリンピース	④713 ⑤897	④26.3 ⑤31.0
23 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ひめたけとはるさめのスープ ④さばのみぞれに ⑤さつまいものかきあげ ゆかりあえ ひじきのり	こめ むぎ はるさめ ④こむぎこ ⑤さつまいも	ぎゅうにゅう ④さば かまぼこ たまご のりつくだに	はくさい きゅうり だいすもやし ねぎ ほししいたけ ひめたけ だいこん にんじん	④540 ⑤645	④20.0 ⑤19.8
24 (火)	ほしごはん ぎゅうにゅう キャベツとあぶらあげのみそじる ④とりにくのねぎしおソースやき ⑤さけのなんぶやき ちくぜんに グレープフルーツ(ルビー)	こめ いなび あぶら さとう ⑤ごま	ぎゅうにゅう ④とりにく ④さけ あぶらあげ みそ	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん だいこん きゃべつ えのきだけ グレープフルーツ	④641 ⑤824	④28.0 ⑤36.2
25 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ⑤はっきんとんシュウマイ② ④ぼうぎょうざ じゃがいものカレーいため レモンタルト	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら カスタードタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんにく もやし にんじん ピーマン だいこん コーン ねぎ レモン	④622 ⑤806	④20.3 ⑤25.1
26 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに だしまきたまご キムチあえ ニューサマーオレンジ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	もやし だいこん きゅうり はくさい にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ ニューサマーオレンジ	④564 ⑤736	④26.5 ⑤32.1
27 (金)	キャロットパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー ④えびカツ ⑤じゃがバターちゃきん はるやさいサラダ いちごゼリー	こむぎこ ④あぶら こむぎこ パンこ ⑤じゃがバターちゃきん アーモンド パター ベシャメルソース ゼリー	ぎゅうにゅう ④えび ベーコン なまクリーム あさり ④たまご スキムミルク	キャベツ アスパラガス にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース いちご	④722 ⑤892	④29.5 ⑤33.2
30 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのみそじる ④ぶたにくのしおこうじやき ⑤さわらかかおりみそやき おかかあえ プルーン	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ④ぶたにく ④さわら いとかつお こおりどうふ みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん なめこ ねぎ プルーン	④580 ⑤750	④24.6 ⑤33.0
31 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ならたまじる ④さんまのたつたあげ ⑤チキンカレーあげに きりぼしだいこんに ミニマンゴーゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ゼリー こむぎこ	ぎゅうにゅう ④さんま ⑤とりにく ちくわ とうふ たまご	きりぼしだいこん こんにゃく えだまめ ほししいたけ にんじん えのきだけ にら マンゴー	④696 ⑤773	④27.0 ⑤34.5

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値④640 ⑤820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ⑤30.0〕

※⑤は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④626 ⑤805	④25.2 ⑤31.1

日本全国【汁】の旅

毎月19日は、「食育の日」です。この日は様々な食体験を通じて、食について理解や関心を高める日です。給食センターでは、全国の郷土料理の【汁】に注目し、特徴のある汁物を給食献立に取り入れていきたいと思っております。各地域の食文化について興味を持ち、知識を深めましょう。

今月は青森県のせんべい汁です。

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。

(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)