

令和3年 5月 学校給食献立予定表


美波町日和佐学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料			栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
					働く力や熱になる (きいろ)	血・肉・骨になる (あか)	体の調子をよくなる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
								kcal	%	%
6	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮	ごはん さとう 油 じゃがいも 片栗粉	牛乳 豚肉 さば みそ	にんじん いんげん たまねぎ ほししいたけ	707 960	15.5 14.8	30.8 28.3
7	金	ごはん	"	はるまき ブロッコリーのごまあえ 白菜と肉団子のスープ	ごはん さとう 油 はるさめ 小麦粉 片栗粉 米粉 ごま	牛乳 豚肉 とり肉	にんじん ブロッコリー はくさい たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	606 827	11.6 10.7	29.6 27.1
10	月	ごはん	"	とり肉のてりやき 吉野煮	ごはん さとう 油 じゃがいも 片栗粉	牛乳 豚肉 とり肉	にんじん いんげん はくさい にんにく たまねぎ ほししいたけ	670 900	16.4 15.6	27.8 25.1
11	火	コッペパン いちごジャム	"	スパゲティナポリタン 海藻サラダ	コッペパン スパゲティ 油 ドレッシング ジャム	牛乳 海藻 ベーコン ウインナー チキンハム	にんじん ピーマン たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	665 801	14.6 14.7	29.0 28.7
12	水	ごはん	"	豆腐のチャンプルー ショーロンポー	ごはん さとう 油 ごま油 はるさめ 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	にんじん にら キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが	680 935	15.5 14.5	34.3 32.1
13	木	ごはん	"	カレー ビーンズサラダ	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク	にんじん グリンピース りんご えだまめ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	682 910	14.1 13.2	26.8 24.0
14	金	わかめ ごはん	"	とり肉のゆずソース うめあえ ふしめん汁	ごはん さとう 油 ふしめん 片栗粉	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ	にんじん ねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり ほししいたけ うめ	589 716	17.5 16.8	20.8 19.0
17	月	ごはん ウスターソース 鳴門鯛魚醤味付けのり	"	「鳴門鯛魚醤味付けのり」は、国からの補助により無償提供されます。		牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ ひじき のり	にんじん たけのこ キャベツ えだまめ こんにゃく	601 817	17.2 16.5	24.4 21.0
18	火	コッペパン メープルジャム	"	クリームシチュー 野菜とハムのサラダ	コッペパン 油 ジャム じゃがいも ドレッシング グ	牛乳 とり肉 白いんげん チキンハム	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	589 714	17.0 17.0	30.1 29.0
19	水	ごはん	"	ホイコーロー バンバンジー	ごはん さとう 油 ごま油 ドレッシング	牛乳 豚肉 とりささみ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり キャベツ にんにく しょうが	589 786	17.9 17.0	24.9 21.9
20	木	ごはん 青りんごゼリー	"	揚げちくわのごまがらめ ワントンスープ	ごはん さとう 油 ごま油 黒ごま 片栗粉 小麦粉 ゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ	にら キャベツ たまねぎ しょうが	629 828	13.1 12.6	20.2 17.9
21	金	ごはん	"	- かみかみ献立 - 筑前煮 からしあえ		ごはん さとう 油	にんじん いんげん ごぼう ほししいたけ れんこん もやし たけのこ キャベツ こんにゃく	611 819	16.1 15.1	23.9 21.0
24	月	ごはん ウスターソース	"	鮭のなかおちカツ 厚揚げと野菜のみそ炒め	ごはん さとう 油 片栗粉 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 さけ 厚揚げ みそ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ たけのこ	648 885	15.7 14.9	29.7 27.1
25	火	コッペパン 黒豆きなこクリーム	"	とり肉のトマト煮 野菜とツナのサラダ	コッペパン さとう 油 じゃがいも ドレッシング 黒豆きなこクリーム	牛乳 とり肉 シーチキン	にんじん トマト ブロッコリー えだまめ にんにく しめじ たまねぎ キャベツ コーン	605 720	18.6 19.1	32.9 30.4
26	水	ごはん	"	ひとくちさつまあげ たまごと野菜の炒め物	ごはん さとう 油 片栗粉	牛乳 豚肉 たまご たら いか ゼラチン	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ れんこん ぐわい	645 875	15.3 14.7	31.4 27.7
27	木	ごはん	"	和風ハンバーグ 切り干しと芋の煮物	ごはん さとう 油 じゃがいも 片栗粉 パン粉	牛乳 とり肉 高野豆腐 豆腐 さつまあげ	にんじん いんげん たまねぎ きりぼしだいこん	652 880	15.2 14.4	24.0 21.4
28	金	ごはん ウスターソース	"	豆とかぼちゃのコロッケ そえ野菜 みそ汁	ごはん さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 油揚げ みそ 大豆 黒豆 金時豆 手ぼう豆 わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ ブロッコリー だいこん	606 819	12.6 11.7	22.1 19.0
31	月	ごはん	"	親子丼 ごま酢あえ	ごはん さとう ごま	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	580 779	16.8 15.7	24.4 21.1


※ 物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。


その食事、「主食・主菜・副菜(汁物)」がそろっているか？




ごはんやパン、めんなどで、炭水化物が多くふくまれているため、おもにエネルギーをつくるもとになります。
★黄色の食品群



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多くふくんでいるため、おもに体の調子をととのえます。
★緑色の食品群



足りない栄養素や水分をおぎないます。



栄養バランス OK!?