



令和4年5月よていこんだてひょう

【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきます。

酒々井町学校給食センター

| 日 | 曜 | しゅしょく | 牛乳 | お か す | おもなざいりょうとはたらき | | | | | | 栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g |
|----|---|-------------------|-------|---|--|--------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | | | | あか | | みどり | | き | | |
| | | | | | 血・肉・骨になるもの | | からだの調子を整える | | 熱や力になるもの | | |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | |
| 2 | 月 | ごはん | ○ | あじのマスタードパンこやき ★えだめサラダ みそけんちんじる おちやめなだいず | あじ だいす ハム みそ とりにく とうふ | ぎゅうにゅう ひじき | パセリ にんじん こまつな | たまねぎ ながねぎ もやし こんにやく だいこん ごぼう えだめ | こめ パンこ さとう さといも | マヨネーズ あぶら | 647 32.7 18.4 2.5 |
| 3 | 火 | | | けんぽうきねんび 憲法記念日 | 風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で国民の祝日です。 国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、 母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。 こどもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。 | | | | | | |
| 4 | 水 | | みどりの日 | | | | | | | | |
| 5 | 木 | | こどもの日 | | | | | | | | |
| 6 | 金 | ごはん | ○ | ふくじんづけ ポークカレー ★かいそうサラダ(ドレッシング) アセロラゼリー | ぶたにく | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん | ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも ゼリー | あぶら | 648 18.8 15.6 3.7 |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | さばおかに ★こまつなとちくわのおひたし いもにじる | さば ちくわ かつおぶし ぶたにく なまあげ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく | こめ さとう さといも | ごま あぶら | 666 28.7 23.3 2.7 |
| 10 | 火 | ごはん | ○ | おやこやき ★ごぼうサラダ ぶたにくとやさいのにも | たまご とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん みつば | たまねぎ ごぼう コーン きゅうり れんこん しらたき えだめ | こめ さとう じゃがいも | ごま マヨネーズ あぶら | 665 23.8 20.2 2.3 |
| 11 | 水 | ちゅうかめん | ○ | てつぶんたっぶりあげぎょうざ 2こ ★ナムル ピリからみそラーメンスープ プリン | ぶたにく みそ ぎょうざ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら ほうれんそう | にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ もやし きゅうり | ちゅうかめん プリン | あぶら ごまあぶら | 707 27.1 24.5 3.7 |
| 12 | 木 | ごはん | ○ | ショーロンポー 2こ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ | ショーロンポー ぶたにく とりにく たまご | ぎゅうにゅう | ピーマン あかピーマン にんじん こまつな | にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ コーン | こめ さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | 669 27.8 19.5 2.8 |
| 13 | 金 | ひじきごはん | ○ | にくだんご 2こ ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそとんじる | にくだんご ぶたにく とうふ みそ とりにく | ぎゅうにゅう ひじき のり | にんじん ほうれんそう | ごぼう こんにやく もやし えのき だいこん ながねぎ | こめ さとう さといも | あぶら | 643 24.3 19.8 3.9 |
| 16 | 月 | むぎごはん | ○ | かつおコロッケ(ソース) ★いそかあえ とうふとなめこのみそしる ひとくちぶどうゼリー 1こ | かつお とうふ みそ | ぎゅうにゅう のり わかめ | にんじん ほうれんそう | たまねぎ えのき キャベツ もやし だいこん なめこ ながねぎ | こめ ゼリー むぎ さとう じゃがいも パンこ | あぶら マヨネーズ | 632 20.1 17.9 2.8 |
| 17 | 火 | よこわり まるパン | ○ | ハンバーグトマトソース ★にんじんサラダ わかめスープ スライスチーズ | ハンバーグ ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | にんじん トマト | たまねぎ きゅうり セロリ えのき コーン | パン | ごま あぶら さとう | 686 28.9 31.1 4.1 |
| 18 | 水 | ごはん | ○ | さばしろうしょうゆやき れんこんのきんぴら キャベツのみそしる | さば さつまあげ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん えどな | れんこん こんにやく キャベツ もやし ながねぎ | こめ さとう | ごま ごまあぶら | 656 26.2 23.5 2.4 |
| 19 | 木 | ごはん | ○ | ぶたにくのカレーふうみやき ★はなやさいサラダ(ドレッシング) チンゲンサイスープ | ぶたにく とうふ とりにく | ぎゅうにゅう | ブロッコリー チンゲンサイ | たまねぎ カリフラワー コーン たけのこ きくらげ | こめ でんぶん | あぶら | 640 27.2 20.1 2.6 |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | コーンシューマイ 2こ ★きゅうりのあまみそあえ マーボーどうふ | シューマイ みそ だいす ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ | こめ さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | 692 26.9 21.2 3.0 |
| 23 | 月 | むぎごはん | ○ | とりにくマスタードやき ★カルてつサラダ しずいみそのこんさいごまじる | とりにく ハム みそ ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき チーズ | にんじん | にんにく きゅうり ごぼう ながねぎ | こめ むぎ でんぶん さといも | あぶら ごま | 657 33.1 20.7 3.2 |
| 24 | 火 | ごはん | ○ | ほっけのいちやぼし ★いかくンサラダ さつま汁 | ほっけ みそ いか ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん えどな | キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ | こめ さとう さつまいも | あぶら ごま | 654 30.1 19.6 2.8 |
| 25 | 水 | スパゲティ ミートソース | ○ | かつおごまフライ ★シーザーサラダ(ドレッシング) はちみつヨーグルト | ぶたにく だいす かつお | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん トマト ブロッコリー | にんにく たまねぎ セロリ しょうが カリフラワー きゅうり キャベツ | スパゲティ パンこ ごむぎこ さとう | あぶら ごま | 636 28.8 23.8 2.2 |
| 26 | 木 | ごはん | ○ | ★アスパラサラダ ハヤシソース グレープフルーツ | ぶたにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | アスパラガス にんじん グリーンピース トマト | キャベツ カリフラワー コーン にんにく たまねぎ しめじ グレープフルーツ | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 653 21.6 20.1 0.9 |
| 27 | 金 | なめし | ○ | とりのからあげ 1こ ごもくまめ かきたまじる | とりにく だいす たまご なると とうふ | ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しらす | にんじん あおな | しょうが にんにく こんにやく ごぼう れんこん ながねぎ | こめ でんぶん さとう | ごま あぶら | 617 28.3 16.8 3.3 |
| 30 | 月 | ごはん | ○ | あつやきたまご ★きりほしだいこんのサラダ カレーにくじゃが | たまご かまぼこ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | きりほしだいこん きゅうり たまねぎ しらたき えだめ | こめ さとう じゃがいも | あぶら ごま | 676 27.3 18.5 2.5 |
| 31 | 火 | コッペパン (みかんジャム) | ○ | じゃがいものミートソースグラタン ★コールスローサラダ こめこのシチュー | ぶたにく とりにく しろういんげんまめ | ぎゅうにゅう チーズ わかめ なまクリーム | トマト にんじん グリーンピース | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン | パン こめこ ジャム じゃがいも ごむぎこ さとう | あぶら バター | 681 26.3 23.9 2.7 |



★4・5月分給食費の口座振替日は、5月31日(火)になります。
 もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、
 6月分と同じ日(6月30日)に再振替をします。
 残高の確認をお願いいたします。
 ★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、
 ご了承ください。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌

さつま芋

・13日: 豚汁
・23日: 梅菜ごま汁

| 学校給食摂取基準(8~9歳の場合) | | 月平均 |
|-------------------|--------------|------|
| エネルギー | : 650kcal | 658 |
| たんぱく質 | : 21.1~32.5g | 26.6 |
| 脂質 | : 14.4~21.7g | 21.0 |
| 食塩相当量 | : 2.0g未満 | 2.8 |

