



5月(小学校)



平南部学校給食共同調理場

| 日                                                                     | 曜 | こんだて名                                                          | 体をつくる食品                                                                                                               | 体のちよしをとのえる食品                                             | エネルギーのもとになる食品                                                          | エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|-----------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|
| 19                                                                    | 月 | 全国の郷土料理献立:千葉県<br>ごはん 牛乳(乳)<br>あじのさんがやき<br>みそ肉じゃが               | 「あじのさんがやき」は、千葉県九十九里の漁師がつくった豪快な磯浜料理の「なめろう」から生まれた郷土料理です。<br>牛乳(乳) ぶた肉 みそ<br>大豆 あじ                                       | にんじん こんにやく<br>玉ねぎ さやいんげん<br>ごぼう 長ねぎ たけのこ                 | ごはん こめ油<br>じゃがいも さとう<br>でんぷん 油 ラード                                     | 587 kcal | 25.6 g | 17.1 g | 1.8 g |
| 20                                                                    | 火 | 地場産物活用献立<br>ごはん 牛乳(乳)<br>チンジャオロースー<br>ちゅうかたまごスープ(卵) オレンジ       | 今日は、福島県産の食材(ごはん・牛乳・とうふ・ぶた肉・たまごなど)を多く使った献立になっています。<br>牛乳(乳) とり肉<br>とうふ たまご(卵)<br>ぶた肉                                   | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら<br>しょうが にんにく たけのこ<br>ピーマン パプリカ オレンジ      | ごはん でんぷん<br>はるさめ こめ油 ごま油                                               | 568 kcal | 25.0 g | 17.9 g | 2.2 g |
| 21                                                                    | 水 | コッペパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳)<br>キャベツメンチカツ(麦)・ソースかけ<br>ミネストローネ    | 牛乳(乳) ベーコン ぶた肉<br>白いんげん豆 とり肉<br>とうにゅうチーズ 大豆                                                                           | にんにく にんじん セロリ<br>玉ねぎ トマト キャベツ<br>さやいんげん ブルーベリー           | パン(乳、麦) オリーブオイル<br>じゃがいも こむぎこ(麦) さとう<br>コーンフラワー でんぷん こめ油<br>パンこ(麦) 水あめ | 638 kcal | 30.2 g | 23.2 g | 2.3 g |
| 22                                                                    | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>生あげとぶた肉のみそいため<br>しょうゆけんちん汁 ハスカップゼリー               | 牛乳(乳) 油あげ ぶた肉<br>みそ あつあげ                                                                                              | ごぼう にんじん だいこん<br>こんにやく ほうれんそう<br>しょうが 玉ねぎ ハスカップ          | ごはん こめ油<br>じゃがいも<br>さとう でんぷん                                           | 565 kcal | 21.7 g | 15.5 g | 1.7 g |
| 23                                                                    | 金 | まぜこみツナごはん 牛乳(乳)<br>とうふナゲット②(麦)<br>にらとコーンのみそ味スープ                | 牛乳(乳) とり肉 みそ<br>まぐろフレーク 大豆 とうふ<br>とうにゅう いとよりだい                                                                        | にんにく しょうが 干ししいたけ<br>にんじん 玉ねぎ とうもろこし<br>もやし にら えだ豆        | ごはん こめ油 さとう<br>こむぎこ(麦) でんぷん<br>大豆油                                     | 679 kcal | 25.7 g | 29.6 g | 2.2 g |
| 26                                                                    | 月 | ムリなくおいしく減塩献立<br>ごはん 牛乳(乳)<br>ハムかつ(麦) ミニトマト①<br>やさいたっぷりとうにゅうとん汁 | 今日の豚汁は、煮干しのだしのみ、大根や人参、ごぼうなどのたっぷり野菜のうまみ、しょうがやごま油の香り、豆乳のkokoroで、うす味でもおいしく食べることができますよ。<br>牛乳(乳) ぶた肉<br>とうにゅう みそ<br>大豆 ハム | だいこん にんじん ごぼう<br>こんにやく キャベツ しょうが<br>長ねぎ 玉ねぎ ミニトマト        | ごはん さつまいも<br>ごま油 でんぷん さとう<br>パンこ(麦) こめ油                                | 603 kcal | 41.7 g | 20.0 g | 1.7 g |
| 27                                                                    | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>ドライカレー<br>ポトフスープ パイナップル                           | 牛乳(乳) ウインナー<br>ぶた肉                                                                                                    | にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ<br>ブロッコリー しょうが パセリ<br>マッシュルーム パイナップル    | ごはん じゃがいも<br>こめ油 こめこ さとう                                               | 581 kcal | 23.7 g | 16.7 g | 2.1 g |
| 28                                                                    | 水 | バターロール(乳、麦) 牛乳(乳)・いちご味<br>かぼちゃコロッケ(麦)<br>とり肉とやさいのコンソメ煮         | 牛乳(乳) とり肉 大豆                                                                                                          | にんじん だいこん セロリ<br>玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ                        | パン(乳、麦) さとう こめ油<br>こむぎこ(麦) コーンスターチ<br>パンこ(麦) こめ油                       | 664 kcal | 22.6 g | 27.4 g | 2.2 g |
| 29                                                                    | 木 | しおラーメン<br>くちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ<br>牛乳(乳) あげぎょうざ①(麦) メロン         | 牛乳(乳) ぶた肉                                                                                                             | しょうが にんにく にんじん<br>もやし とうもろこし きくらげ<br>キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にら メロン | ちゅうかソフトめん(麦)<br>こめ油 こむぎこ(麦)<br>でんぷん さとう ラード                            | 574 kcal | 22.6 g | 17.0 g | 2.2 g |
| 30                                                                    | 金 | よくかむ献立<br>げんまい入りごはん 牛乳(乳)<br>肉とやさいのバーベキューソーテ<br>いわしのつみれみそ汁     | よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。<br>牛乳(乳) いわし たら<br>とうふ みそ ぶた肉                                 | ごぼう しょうが<br>にんじん だいこん 長ねぎ<br>にんにく 玉ねぎ キャベツ               | ごはん げんまい でんぷん<br>さとう こめ油                                               | 573 kcal | 30.0 g | 17.6 g | 2.1 g |
| *給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：595cal たんぱく質：25.7g 脂質：19.2g カルシウム：356mg 食塩：2.1g |   |                                                                |                                                                                                                       |                                                          |                                                                        |          |        |        |       |

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

連休明けも「はやね・はやあき」をして、

「あさごはん」をしっかり食べて登校しましょう!

