

令和4年 5月分学校給食献立予定表

波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名								栄 養 価	
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる				エネルギーのものになる		エネルギー(kcal)	
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品				黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群		4群		5群	6群	小学校	中学校
2月	ゆかり入り 麦ごはん	若竹汁 きびなごのカリカリフライ おひたし かしわもち	とうふ かまぼこ	牛乳 きびなごフライ わかめ	こまつな 赤しそ	こねぎ	たまねぎ もやし	たけのこ	米 さとう かしわもち	油	601	735
6日	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん		たまねぎ キャベツ グリーンピース おろしりんご	にんにく	米 じゃがいも さとう	カレールウ 油	617	751
9日	米粉パン	スパゲティナポリタン ごまマヨネーズサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	にんにく	米粉パン スパゲティ さとう	ごま マヨネーズ	653	846
10日	ごはん	五目豆 レバーの甘辛煮 レモンあえ	とり肉 肝煮こみ てんぷら 大豆	牛乳	にんじん	いんげん	きゅうり こんにゃく	れんこん	米 じゃがいも さとう	油	645	787
11日	ごはん	とりごぼろ汁 さんまのゆずみそ煮 干し大根のたまごとし	とり肉 ぶた肉 たまご 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	いんげん	ごぼろ こんにゃく	干し大根	米 さとう	油	624	792
12日	コッペパン	野菜スープ ポテトミートソース いちごジャム	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん		たまねぎ セロリ グリーンピース	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	マーガリン 油	649	810
13日	ごはん	みそ汁 さばのから揚げ ひじきの炒め煮	とりひき肉 大豆 さばから揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	だいこん	米 さとう	油	617	772
16日	ごはん	がめ煮 ひよつづのすのもの オレンジ ふりかけ	とり肉 厚揚げ てんぷら ふりかけ	牛乳 ひよつづ	にんじん		きゅうり たけのこ しいたけ	ごぼろ こんにゃく オレンジ	米 じゃがいも 春雨 さとう	油	611	736
17日	ごはん	わかめスープ ピピンパ(焼肉・ナムル) 冷凍パイ	牛肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ほうれん草	たまねぎ えのきたけ しょうが	もやし パイ にんにく	米 さとう	ごま ごま油	680	823
18日	麦ごはん	ぶた汁 ホキ天ぷら ごまあえ	ぶた肉 ホキ天ぷら 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ	アスパラガス	だいこん こんにゃく	ごぼろ	米 さとう いも さとう	ごま ねりごま 油	626	758
19日	小型 コッペパン	カレーうどん チキンナゲット きゅうりの中華あえ	ぶた肉 ちくわ ナゲット	牛乳	にんじん		たまねぎ 根深ねぎ	きゅうり	コッペパン うどん さとう	カレールウ ごま油	669	876
20日	ごはん	家常豆腐(チャーシューとうふ) もやしと青菜のナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	小松菜	たまねぎ たけのこ	もやし	米 さとう でん粉	ごま ごま油	644	786
23日	たまごパン	焼きそば えびしゅうまい 塩もみきゅうり	ぶた肉 てんぷら ちくわ かまぼこ	牛乳 えびしゅうまい	にんじん	ピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ もやし	たまごパン 焼きそば類	油	-	820
24日	ごはん	肉じゃが いわしのしょうが煮 ひじきあえ	牛肉 厚揚げ いわししょうが煮	牛乳 しそ味ひじき	にんじん いんげん	ほうれん草	たまねぎ つきこんにゃく	つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	-	828
25日	ごはん	つみれ汁 とり肉のから揚げ きんぴらごぼろ	とり肉 ぶた肉 とうふ たちうおつみれ	牛乳 わかめ 麦みそ	にんじん	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごぼろ	米 でん粉 さとう	ごま ごま油 油	684	834
26日	バーガーパン	たまごスープ ハンバーグ ゆでキャベツ アセロラゼリー	とり肉 たまご ハンバーグ	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ コーン	キャベツ しめじ	バーガーパン でん粉 さとう アセロラゼリー	油	653	806
27日	ジャンバラヤ	コンソメスープ コロケ ミニトマト	とり肉 合びき肉 ウインナー	牛乳	にんじん ミニトマト	ピーマン トマト水煮	たまねぎ	キャベツ	米 麦 マカロニ コロケ	バター 油	618	789
30日	ごはん	中華スープ イカと厚揚げのチリソース炒め オレンジ	肉団子 イカ 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ オレンジ にんにく	もやし しょうが	米 春雨 でん粉 さとう	ごま油 油	614	-
31日	ごはん	けんちん汁 具入り卵焼き 蓬わかめの炒め煮	ぶた肉 とうふ 卵焼き ちくわ	牛乳 蓬わかめ	にんじん	こねぎ	ごぼろ しいたけ	こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま油	600	741

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。



今月使用予定の長崎県産品
 とうふ・厚揚げ・麦みそ(町内製造)…県産大豆
 使用
 じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・
 きゅうり・アスパラガス・えのきたけ・しめじは
 県内産を使用予定です。

具だくさんの汁物で「しっかり朝ごはん」

今月のみそ汁
 だいこん・たまねぎ・えのきたけ・わかめ・ねぎ・鬼木の麦みそ(だしは煮干しだし)

5年生の家庭科の授業では、みそ汁について学習しますが、みそ汁に入れる具のことは「汁の実(み)」といいます。献立表では、その月の汁の実を紹介していきますので、ご家庭での参考にしてください。

朝ごはんは一日の活動の源です。朝に温かい汁物をとると、ほっとしますよね。温かい朝食をとると体温が上がり、体が目覚めて、早く活動状態になれるのです。