



令和4年 5月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：じょうぶな体をつくる食事を知ろう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
🏠 こどもの日献立 🏠										
2	月	ごはん たけのこのごはんの具 牛乳 かつおの竜田揚げ さやえんどうのみそ汁 かしわもち	牛乳 かつお とり肉	にんじん たけのこ	ごはん さとう	幼 556	26.7	15.3	2.9	
			油揚げ 高野豆腐	さやえんどう 大根	心 米油 上新粉	小 671	31.1	17.4	3.4	
			豆腐 みそ あずき		水あめ でん粉	中 827	37.3	20.0	3.9	
6	金	麦ごはん 牛乳 キャベツとしめじのサラダ ポークカレー みかんゼリー(幼はオレンジゼリー)	牛乳 とり肉	キャベツ しめじ	ごはん 大麦 ごま	幼 503	16.5	16.6	2.3	
			ぶた肉 チーズ	にんじん にんにく	じゃがいも さとう 米油	小 655	20.7	19.9	2.9	
			スキムミルク	玉ねぎ みかん	カレールウ ハヤシルウ	中 824	24.8	22.6	3.5	
9	月	ごはん 牛乳 ぶた丼の具 けんちんみそ汁 オレンジ	牛乳 ぶた肉	さやいんげん にんじん	ごはん さとう	幼 459	19.5	12.9	1.8	
			豆腐 みそ	こんにゃく 玉ねぎ ごぼう	米油 じゃがいも	小 586	23.9	15.1	2.2	
				大根 長ねぎ オレンジ		中 737	28.5	16.7	2.8	
10	火	ごはん 牛乳 ハンバーグてり焼きソースかけ ごぼうサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごぼう キャベツ きゅうり にんにく	ごはん さとう	幼 534	18.3	17.8	1.7	
			ハム	とうもろこし にんじん チンゲンサイ	でん粉 ごま 水あめ	小 684	22.5	21.8	2.2	
				干しいたけ 玉ねぎ しょうが	春雨 マヨネーズ	中 854	26.7	25.0	2.6	
11	水	ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き ひじきの油いため キャベツのみそ汁	牛乳 さば とり肉	にんじん さやいんげん	ごはん さとう	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
			大豆 さつまあげ	干しいたけ キャベツ	米油 ごま	小 582	25.0	19.4	2.2	
			豆腐 みそ ひじき	えのきたけ		中 733	29.9	22.1	2.5	
12	木	コッパパン りんごジャム 牛乳 チーズオムレツ まめまめサラダ ミネストローネ	牛乳 たまご チーズ ハム	えだまめ にんじん トマト	パン じゃがいも 大麦	幼 558	21.9	17.5	1.9	
			とり肉 えんどう豆 ひよこ豆	パセリ とうもろこし キャベツ	米油 きび 黒米	小 737	27.9	20.8	2.5	
			レンズ豆 あずき 大豆	きゅうり にんにく 玉ねぎ	りんごジャム ドレッシング	中 960	35.5	24.9	3.3	
13	金	ごはん 牛乳 春巻き チョレギサラダ マーボー厚揚げ	牛乳 ぶた肉	にんじん たら キャベツ	ごはん さとう でん粉	幼 560	18.9	21.7	2.0	
			みそ 厚揚げ	きゅうり にんにく しょうが	春雨 米油 ごま ごま油	小 684	23.0	24.5	2.4	
			わかめ	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	ドレッシング 小麦粉	中 885	27.9	30.6	2.9	
16	月	ごはん 牛乳 とり肉の香草パン粉焼き スナップエンドウのガーリックソテー 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	ごはん パン粉	幼 484	20.0	18.0	1.4	小学校
			ウインナー	にんにく スナップえんどう	オリーブオイル	小 -	-	-	-	
			ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	米油	中 798	30.6	26.6	2.3	
🌈🌈🌈 17日~23日は国見食育week 🌈🌈🌈										
17	火	♪和歌山県郷土料理献立♪「すろっぼ」という大根の煮物と、和歌山県の特産品「うめ」を使った献立です。	牛乳 ホキ みそ	にんじん 切り干し大根	ごはん さとう	幼 475	23.8	12.9	2.3	
			スキムミルク さつまあげ	大根 玉ねぎ	じゃがいも	小 610	30.0	15.3	3.1	
			油揚げ 豆腐 大豆 ぶた肉	長ねぎ 梅干し	米油	中 765	36.0	17.0	3.7	
18	水	♡地産地消献立♡ 国見町や伊達地区、福島県内の食材を使った給食です。今月は、アスパラガス・キャベツ・とり肉を予定しています。	牛乳 とり肉	にんじん ピーマン 小松菜 しょうが	ごはん さとう	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
			ハム	玉ねぎ アスパラガス キャベツ	でん粉 米油	小 647	24.8	20.2	2.2	
			たまご	きゅうり とうもろこし 干しいたけ	パン粉 小麦粉	中 808	29.6	23.2	2.5	
19	木	🎂5月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 5月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん 小松菜 もやし	中華ソフトめん ごま	幼 537	22.8	15.9	2.6	
			なると	キャベツ にんにく たら	さとう ごま油	小 606	26.2	17.8	3.2	
			ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	米油 小麦粉	中 825	35.7	21.5	4.0	
20	金	🍎かみかみ献立🍎 よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。食材を大きめに切るとかみごたえがアップします。	牛乳 とり肉 ちくわ	にんじん こんにゃく	ごはん さとう	幼 505	25.9	14.5	1.9	
			かつお節 ぶた肉	たけのこ わらび 大根	じゃがいも	小 645	32.2	17.5	2.4	
			豆腐 みそ 納豆 小魚	玉ねぎ 長ねぎ	米油	中 814	39.0	20.1	2.8	
23	月	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑PART2より 大木戸地区 村上さんの「中華サラダ」	牛乳 とり肉 ハム	にんじん しょうが 長ねぎ	ごはん さとう	幼 557	20.0	16.7	1.7	
			くらげ ぶた肉	きゅうり もやし	春雨 でん粉 米油	小 690	23.5	19.6	2.2	
			豆腐 わかめ	玉ねぎ とうもろこし	ごま ごま油	中 856	27.9	22.2	2.5	
24	火	かおりごはん 牛乳 レバーメンチカツ キャベツののり酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 とりレバー	にんじん キャベツ	ごはん さとう	幼 541	21.3	18.5	1.9	
			マグロオイルフレーク	小松菜 玉ねぎ	じゃがいも 米油	小 648	24.5	20.1	2.3	
			油揚げ みそ のり	長ねぎ 青じそ	パン粉 小麦粉	中 800	29.3	22.1	2.6	
25	水	ごはん 牛乳 五目厚焼きたまご おひたし ちくぜん煮	牛乳 たまご ひじき	ほうれん草 長ねぎ 小松菜 もやし	ごはん さとう	幼 -	-	-	-	幼稚園
			かまぼこ とり肉	にんじん こんにゃく 干しいたけ	米油	小 597	23.3	16.4	2.2	
			さつまあげ	ごぼう たけのこ さやいんげん	じゃがいも ごま油	中 764	28.9	18.5	2.7	
26	木	カットコッパパン 牛乳 ミートサンドの具 コーンポタージュ オレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン 米油 さとう	幼 563	23.1	17.3	1.9	
			とり肉 チーズ	にんじん ピーマン	米粉 シチュールウ	小 693	28.2	20.8	2.4	
			スキムミルク	とうもろこし オレンジ	生クリーム	中 914	35.9	25.0	3.1	
27	金	ごはん 牛乳 いわしの揚げびたし 五目豆 青菜のみそ汁	牛乳 いわし とり肉	にんじん えだまめ 小松菜	ごはん さとう	幼 553	25.5	19.5	2.3	
			ちくわ 油揚げ 豆腐	しょうが ごぼう	じゃがいも 米油	小 671	29.9	21.6	2.8	
			みそ こんぶ	こんにゃく 玉ねぎ	ごま	中 824	35.6	23.7	3.1	
30	月	ごはん 牛乳 キャベツとウインナーのソテー ハヤシチュー 牛乳プリン	牛乳 ウインナー	キャベツ 小松菜 にんにく	ごはん じゃがいも	幼 502	16.0	15.7	1.7	
			ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	さとう 米油	小 647	20.1	19.5	2.2	
				マッシュルーム パセリ	ハヤシルウ	中 806	24.0	22.3	2.7	
31	火	ごはん 牛乳 じゃがいもの肉みそがらめ わかめときゅうりの酢の物 大根のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たら にんにく	ごはん じゃがいも	幼 451	17.8	13.5	1.9	
			ちくわ わかめ	しょうが 玉ねぎ きゅうり	さとう 米油	小 590	22.6	17.1	2.4	
			油揚げ 豆腐	もやし 大根 小松菜		中 738	27.0	19.0	2.9	

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:477kcal	たんぱく質:19.5g	脂質:15.5g	カルシウム:311mg 食塩相当量:1.8g
小	エネルギー:614kcal	たんぱく質:24.3g	脂質:18.2g	カルシウム:360mg 食塩相当量:2.4g
中	エネルギー:817kcal	たんぱく質:31.1g	脂質:22.3g	カルシウム:414mg 食塩相当量:3.0g

