


# 5月 給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加 <sup>+</sup> り-(kcal) タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> リ <sup>(g)</sup> 脂 <sup>質</sup> (g) 塩 <sup>分</sup> (g)	家庭で補って ほしい食品 
	主 <sup>しゅ</sup> 食 <sup>じき</sup>	牛 <sup>ぎゅう</sup> 乳 <sup>りゅう</sup>	お <sup>お</sup> か <sup>か</sup> ず <sup>ず</sup> ・デ <sup>で</sup> ザ <sup>ざ</sup> ー <sup>ー</sup> ト	お <sup>お</sup> も <sup>も</sup> に <sup>に</sup> 体 <sup>てい</sup> をつ <sup>つ</sup> く <sup>く</sup> る <sup>る</sup> も <sup>も</sup> と <sup>と</sup> に <sup>に</sup> なる <sup>る</sup> 食 <sup>じ</sup> 品 <sup>ひん</sup>	お <sup>お</sup> も <sup>も</sup> に <sup>に</sup> 体 <sup>てい</sup> の <sup>の</sup> 調 <sup>てう</sup> 子 <sup>し</sup> を <sup>を</sup> と <sup>と</sup> と <sup>と</sup> の <sup>の</sup> 整 <sup>せい</sup> え <sup>え</sup> る <sup>る</sup> も <sup>も</sup> と <sup>と</sup> に <sup>に</sup> なる <sup>る</sup> 食 <sup>じ</sup> 品 <sup>ひん</sup>	お <sup>お</sup> も <sup>も</sup> に <sup>に</sup> エ <sup>え</sup> ネ <sup>ね</sup> ル <sup>る</sup> ギ <sup>ぎ</sup> ー <sup>ー</sup> の <sup>の</sup> も <sup>も</sup> と <sup>と</sup> に <sup>に</sup> なる <sup>る</sup> 食 <sup>じ</sup> 品 <sup>ひん</sup>		
★ 5/8(月)に4・5月分の給食費(9,910円)が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
1 (月)	まめごはん	○	アスパラのポークまき ゆかりあえ わかたけじる	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ	グリーンピース アスパラ しそ キャベツ きゅうり もやし たけのこ にんじん きぬさ や	ごはん こんぶちや でんぶん	553 25.9 17.3 2.35	魚介類 きのこ類
2 (火)	マーボーどん	○	はるさめサラダ(卵なし) わかめスープ	牛乳 ぶたにく みそ ハム なると わかめ とうふ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン	ごはん むぎ ト <sup>ト</sup> バ <sup>バ</sup> ツ <sup>ツ</sup> ヲ <sup>オ</sup> バ <sup>バ</sup> ツ <sup>ツ</sup> でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	618 26.8 18.4 2.64	果実類 緑黄色野菜
8 (月)	チキンカレー	○	ひじきのマリネ カルピスポンチ(リンゴ入り)	牛乳 とりにく ひじき ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ きゅうり キャベツ みかん もも パイン りんご	ごはん じゃがいも が <sup>が</sup> ラ <sup>ラ</sup> マ <sup>マ</sup> ル <sup>ル</sup> ウ <sup>ウ</sup> ソ <sup>ソ</sup> ース ゼ <sup>ゼ</sup> リー カ <sup>カ</sup> ル <sup>ル</sup> ピ <sup>ピ</sup> ス	670 21.8 14.8 1.75	豆・豆製品 きのこ類
9 (火)	なめし	○	あじのさんがやき かぶのおひたし まっちゃんプリン しんじゃがのみそじる <small>干葉の 郷土料理です。</small>	牛乳 あじ ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ わかめ	あおな ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん かぶ たまねぎ ねぎ まっちゃん	ごはん でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも プリン ホイップ	639 27.1 17.4 2.56	果実類 緑黄色野菜
10 (水)	のざわな チャーハン	○	ちゅうかあえ おこげスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく	のざわな たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ オレンジ	ごはん ごまあぶら ごま ちゅうかくらげ おこげ	507 16.3 12.6 2.16	魚介類 海藻類
11 (木)	ココア あげパン	○	チキンのマーレードやき ツナボパイサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく シーチキン チーズ ベーコン	ほうれんそう きゅうり にんにく トマト にんじん たまねぎ セロリー	パン あぶら じゃがいも さとう ココア マカロニ マーレードジャム	634 29.8 22.3 2.57	豆・豆製品 きのこ類
12 (金)	ブルコギどん	○	かいそうサラダ トックいりキムチスープ	牛乳 ぶたにく とりにく かいそう	にんにく たまねぎ いら ねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり はくさい キムチ にんじん レモンじる	ごはん はるさめ ト <sup>ト</sup> バ <sup>バ</sup> ツ <sup>ツ</sup> ヲ <sup>オ</sup> バ <sup>バ</sup> ツ <sup>ツ</sup> ごま ごまあぶら でんぶん トック	601 24.9 18.2 2.05	いも類 根菜類
15 (月)	ごはん (のりごまふりかけ)	○	アジフライ こまつなのいそかあえ のっぺいじる	牛乳 あじ のり とりにく あつあげ	こまつな にんじん もやし だいこん しいたけ	ごはん パンこ ふりかけ こむぎこ あぶら ソース こんにやく さといも ごまあぶら でんぶん	659 28.7 17.6 2.49	海藻類 緑黄色野菜
16 (火)	ごはん	○	あつあげととりのチリソースに クイッティオスープ ココアプリン(ホイップのせ)	牛乳 なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく トマト グリーンピース もやし チンゲンサイ しいたけ	ごはん ト <sup>ト</sup> バ <sup>バ</sup> ツ <sup>ツ</sup> でんぶん クイッティオ ごまあぶら ココア プリン ホイップ	683 29.3 19.6 2.36	魚介類 いも類
17 (水)	ごはん	○	メバルのにつけ こまつなのなっとうあえ とんじる こくとうビーンズ	牛乳 メバル だいす なっとう のり とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん こぼろ	ごはん さといも こんにやく こくとう	550 24.5 13.6 1.95	緑黄色野菜 果実類
18 (木)	ごはん	○	ハンバーグ(デミソース) ひじきとれんこんのサラダ はるキャベツのみそじる	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ	たまねぎ トマト にんじん れんこん きゅうり キャベツ ねぎ コーン	ごはん パンこ ナツメグ バター ソース ごま	605 25.1 17.8 2.12	きのこ類 いも類
19 (金)	やきそば	○	あげぎょうざ(1・2年1個/3年~2個) スタミナスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ぎょうざ とりにく とうふ みそ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ピーマン いら はくさい しいたけ キャベツ	めん ソース ごまあぶら やきそばソース ごま あぶら ト <sup>ト</sup> バ <sup>バ</sup> ツ <sup>ツ</sup>	635 26.1 24.8 2.92	海藻類 魚介類
23 (火)	ハヤシライス	○	にんじんサラダ おかしなめだまやき	牛乳 ぶたにく なまクリーム かんてん シーチキン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース きゅうり にんにく セロリー もも(黄)	ごはん バター ローレル デミソース ルウ さとう バコカシ	675 22.6 19.1 1.99	緑黄色野菜 豆・豆製品
24 (水)	テーブル ロール	○	チキンのこうそうやき マカロニツナサラダ こめこのミルクスープ	牛乳 とりにく シーチキン なまクリーム	にんにく パセリ バジル にんじん コーン きゅうり フロッコリー たまねぎ	パン カ <sup>カ</sup> ツ <sup>ツ</sup> マ <sup>マ</sup> ネ <sup>ネ</sup> ズ じゃがいも こめこ カ <sup>カ</sup> ニ <sup>ニ</sup> バ <sup>バ</sup> タ <sup>タ</sup> シ <sup>シ</sup> メ <sup>メ</sup> グ	678 32.3 21.2 2.42	海藻類 果実類
25 (木)	コーンピラフ	○	シイラのパンこやき ABCスープ キウイフルーツ1/2	牛乳 とりにく シイラ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ バジル セロリー キウイフルーツ	ごはん バター ノンエッグマヨネーズ パンこ マカロニ	603 28.1 18.4 1.81	緑黄色野菜 いも類
26 (金)	ごはん	○	コロッケ なっとう ゆでそらまめ おじゃがもちじる <small>2年生が皮を むいてくれます。</small>	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なっとう	たまねぎ そらまめ にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	735 30.4 19.8 2.05	海藻類 きのこ類
29 (月)	ごはん	○	ホイコーロー はるさめスープ プリン	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	にんじん キャベツ パプリカ ピーマン ねぎ しょうが にんにく はくさい しいたけ いら	ごはん ト <sup>ト</sup> バ <sup>バ</sup> ツ <sup>ツ</sup> でんぶん ごまあぶら はるさめ プリン ホイッ プ	653 26.7 19.9 2.26	魚介類 根菜類
30 (火)	にこみうどん	○	かいせんかきあげ こまつなのごまあえ きなこだんご	牛乳 ちくわ えび いか あさり あぶらあげ きなこ	こまつな だいこん にんじん こぼろ たまねぎ もやし えだまめ ねぎ	うどん こむぎこ パ <sup>パ</sup> キ <sup>キ</sup> ガ <sup>ガ</sup> ダ <sup>ダ</sup> あぶら ごま さとう	625 26.1 18.7 2.02	海藻類 いも類
31 (水)	かやくごはん	○	あげだしとうふ いんげんとちくわのあえもの かぶのみそじる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ あつあげ みそ	にんじん こぼろ ねぎ しいたけ いんげん もやし かぶ たまねぎ こまつな	ごはん こんにやく あぶら でんぶん ごま	625 26.1 18.7 2.02	果実類 海藻類

※主な材料で基本調味料となる【砂糖、醤油、酒、和風だし、中華だし、コンソメ、塩、こしょう、油など】は明記していません。

ただし、揚げ物やデザートで使用する油(大豆油)や砂糖は、普段より多く使用するため明記している場合があります。



**体のスイッチ**  
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ**  
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ**  
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



**今月の白井市産の食材**

**おこめ・こまつな**

まいにち、せいしんしゃ、かた、いっしょうけんめい、毎日、生産者の方が一生懸命育てた

しんせん、しょうかい、とど、新鮮な食材を届けてくれています。

かんじや、た、感謝して食べましょう。

☆食事の前は、せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

☆食材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

☆毎日、おはしを忘れずにもってきましょう。