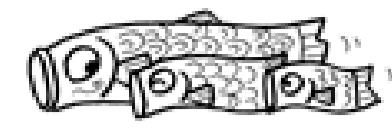




5月予定献立表



日	曜	献立名 <small>は、スプーンがあると食べやすい日です。</small>	I材料 - kcal 脂質 g 塩分 g		たんばく質 g 塩分 g		主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		給食なしの学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
					たんばく質を多く含む		カルシウムを多く含む		ビタミンA (カロテン)を多く含む		ビタミンCを多く含む		炭水化物を多く含む		脂質を多く含む	
1	金	とみや米のごはん いわしの梅煮 たけのこがんと煮しめ すいとん汁	741	31.9	18.9	3.3	いわし うずらの卵 がんととき 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	たけのこ ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 梅	ご飯 砂糖 すいとん こんにやく	米油				
7	木	ハヤシライス(とみや米の麦ごはん ハヤシチュー) 富谷産アスパラ入りグリーンサラダ	783	29.4	22.6	2.6	ハム 豚肉	牛乳	アスパラガス 人参 ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	ご飯 麦 ジャがいも	ドレッシング 米油				
8	金	とみや米のごはん 鶏肉のレモンソースがけ ピリ辛おひたし みそけんちん汁	765	32.6	22.1	3.8	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	レモン もやし ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖 ジャがいも こんにやく	米油 ごま油				
11	月	とみや米のごはん 笹かまのお茶揚げ 豚肉とごぼうのみそ炒め せんべい汁	779	30.5	22.7	2.7	笹かまぼこ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	抹茶 人参 さやいんげん	ごぼう 大根 しめじ 干しいたけ ねぎ	ご飯 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく せんべい	米油 ごま油				
12	火	ミルクパン オムレットマトソース 花野菜サラダ ポテトポタージュ	903	31.5	34.4	4.2	卵 ハム ひよこ豆	牛乳	トマト ブロッコリー 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 ジャがいも	オリーブオイル バター ドレッシング 生クリーム				
13	水	とみや米のごはん 豚肉のごまみそ炒め 青のりポテト 白玉汁	841	31.6	25.3	2.6	豚肉 みそ ウインナー	牛乳 青のり	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう しめじ	ご飯 砂糖 ジャがいも 白玉もち こんにやく	米油 ごま	富中 日中			
14	木	ビビンバ(とみや米のごはん 肉炒め ナムル) パイタンスープ	752	33.4	24.3	2.9	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 白菜	ご飯 砂糖 マロニー	米油 ごま ラー油 ごま油	日中 成中			
15	金	とみや米のごはん かつおフライのみそソースがけ 大根サラダ かきたま汁	786	29.1	24.7	2.8	かつお みそ ハム 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	大根 きゅうり コーン 干しいたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	米油 ごま ドレッシング	東向中 日中・成中			
18	月	とみや米のごはん さばの照り焼き ひじきの炒り煮 豚汁	810	34.5	30.5	2.7	さば 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 生姜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 ジャがいも こんにやく	米油	東向中			
19	火	背割リコッペパン キーマカレー 森のペペロンチーノ コンソメスープ	813	38.7	25.9	4.1	豚肉 鶏肉 レンズ豆 大豆 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ピーマン パプリカ パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご 舞茸 しめじ キャベツ 白菜	パン マカロニ ジャがいも	米油 オリーブオイル				
20	水	マーボーライス(とみや米のごはん マーボーライスの具) さくらんぼゼリー和え	801	32.9	18.0	2.5	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら	桃 みかん パイン ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 さくらんぼゼリー 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	二中1.3年			
21	木	とみや米のごはん しらす入りたまご焼き 油麩じゃが 白菜のそぼろみそ汁	722	28.8	19.7	3.2	しらす 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 生姜 白菜 ねぎ	ご飯 ジャがいも 砂糖 油麩 こんにやく	米油	二中3年			
22	金	とみや米のごはん あじ入りさんが ちはなちゃんサラダ 勝浦タンタンメン	819	37.1	29.3	3.0	あじ ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし	ご飯 砂糖 ちゃんぽんめん	米油 マヨネーズ ごま油 ラー油	二中3年			
25	月	とみや米のごはん メンチカツ(クラス用ソース) キムチ炒め 塩ワタンスープ	833	29.9	27.1	3.3	豚肉 鶏肉 なた	牛乳	人参 にら	キムチ 玉ねぎ もやし 白菜 メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 ワンタン パン粉 小麦粉	米油 ごま油				
26	火	コロケパン(横割り丸パン ポテトコロケ クラス用ソース) ごぼうサラダ 千切り野菜のスープ	779	27.7	29.6	4.1	ハム 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	きゅうり ごぼう 玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ	パン ジャがいも 小麦粉 パン粉	米油 マヨネーズ				
27	水	とみや米のごはん いわしのオレンジ煮 もやしのごま酢和え わかめと厚揚げのみそ汁 ミルメークいちご	720	27.9	18.6	3.2	いわし 油揚げ 絹厚揚げ みそ	牛乳 わかめ		もやし きゅうり えのきたけ ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 ジャがいも ミルメークいちご	ごま				
28	木	とみや米のごはん ポークシューマイ(3個) ビーフンソテー なめこスープ	749	31.5	22.3	2.6	豚肉 えび ベーコン 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ キャベツ なめこ	ご飯 ビーフン 片栗粉 パン粉 小麦粉	ごま油				
29	金	とみや米のごはん 照り焼きつくね(3個) カラフルピーマン炒め コロコロ野菜のスープ	784	30.9	23.4	4.1	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	パプリカ ピーマン 人参	たけのこ もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 ジャがいも	米油 ごま油				

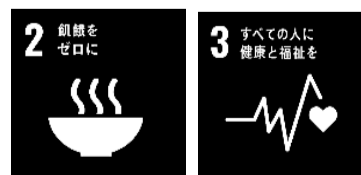
※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	788	830
たんばく質(g)	31.6	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

今月の目標

朝食をしっかり食べて登校しましょう。

新学期が始まって1か月、新しい環境に慣れてきた一方で、連休のあとは疲れが出やすい時期でもあります。休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、心身ともに健康に過ごしましょう！特に朝ごはらは、一日を元気に過ごすための大事な食事です。毎日朝ごはんを食べて元気に登校してくださいね。



《日本味めぐり》 22日・千葉県

千葉県は、海に大きく突き出た半島にあり、ぐるりと海に囲まれています。そのため、古くから海で魚が営まれ、海の幸に恵まれてきました。その新鮮な魚を使った千葉の郷土料理が『さんが焼き』です。新鮮なアジやイワシを細かくたたいて焼いた料理です。22日は食べやすくソースをかけました。
『ちはなちゃんサラダ』は、千葉の特産品であるにんじんをふんだんに使ったサラダです。千葉市のキャラクター「ちはなちゃん」にちなんで名付けられました。千葉市の給食の人気メニューだそうですよ。
『勝浦タンタンメン』は、漁師さんや海女さんが冷たい海での仕事のあとに、冷えた体を温める料理として生まれました。しょうゆベースにピリッとラー油がきいているのが特徴です。
太平洋に面し、海の幸に恵まれているところは、私たちの住む宮城県と似ていますね。

