

令和4年 5月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
小学校 中・高学年	中学校		1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂		
旬の味 いら	2(月) ごはん 牛乳 春雨スープ にらじゃが きゅうりの香味漬け		610kcal 20.0g	728kcal 23.4g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり しょうが	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 アスパラガス	6(金) 米粉パン 牛乳 豆乳コーンスープ 焼きウインナー アスパラサラダ		610kcal 25.7g	770kcal 33.3g	ぶたにく とうにゅう チキンウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり	こめこパン じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ
端午の節句 (5/5)	9(月) ゆかりごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 キャベツのお浸し 柏餅		668kcal 29.1g	781kcal 34.4g	とりにく さかなすりみ あつあげ かつおぶし	牛乳	あかじそ にんじん チンゲンサイ	たけのこ こんにやく えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう かしわもち	あぶら
旬の味 かつお	10(火) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かつおのごまみそがらめ たくあん和え		634kcal 30.2g	757kcal 36.0g	かまぼこ とうふ かつお みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが もやし きゅうり たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬の味 たまねぎ	11(水) ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉のスタミナ焼き カレービーフ炒め		615kcal 27.3g	734kcal 32.5g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ ぶなしめじ しじろねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう ビーフン	あぶら
旬の味 河内晩柑	12(木) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鯖のしょうが焼き かつお和え		659kcal 28.0g	782kcal 32.8g	とうふ あぶらあげ みそ さば かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが もやし きゅうり	こめ さとう	
旬の味 河内晩柑	13(金) キャロットパン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ 果物 (河内晩柑)		621kcal 27.0g	750kcal 32.5g	ぶたにく だいち チキンハム	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり かわちばんかん	キャロットパン じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 たまねぎ	16(月) ごはん 牛乳 もずく汁 甘辛チキン ほうれん草のごま和え		621kcal 23.5g	737kcal 27.4g	とうふ とりにく	牛乳 もずく	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごま
旬の味 たまねぎ	17(火) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鱈のみりん干 卵の花炒め		617kcal 30.5g	744kcal 37.2g	あつあげ みそ いわし とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日	18(水) ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ 豆乳プリンタルト		721kcal 22.3g	840kcal 25.9g	ぶたにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう とうにゅうプリンタルト	あぶら
食育の日	19(木) ごはん 牛乳 かきたま汁 鮭の塩焼き 五目豆		617kcal 36.3g	734kcal 43.1g	とうふ かまぼこ たまご さけ とりにく だいち	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ さとう	あぶら
郷土料理 (岩手)	20(金) コッペパン 牛乳 オニオンスープ 和風ハンバーグ ポテトサラダ		612kcal 24.5g	740kcal 29.2g	ベーコン とうふ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり コーン	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ
こつつ	23(月) たけのこごはん 牛乳 ひつつみ汁 淡路玉ねぎコロッケ キャベツとツナの和え物		641kcal 24.1g	764kcal 28.3g	あぶらあげ とりにく とうふ ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ ひつつみ	あぶら
こつつ	24(火) ごはん 牛乳 呉汁 焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		624kcal 27.9g	734kcal 32.0g	とうふ あぶらあげ とうにゅう だいち みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら
こつつ	25(水) ごはん 牛乳 豚じゃが 手作りひじきふりかけ 野菜の甘酢和え		605kcal 25.1g	721kcal 29.7g	ぶたにく あつあげ かつおぶし チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにやく スナップえんどう きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
カムカム	26(木) ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 鱈のマリネ 小松菜のお浸し		622kcal 27.4g	742kcal 32.6g	あぶらあげ とうふ みそ あじ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
カムカム	27(金) コッペパン 牛乳 チンゲン菜とじゃが芋のスープ ドライカレー れんこんサラダ りんごゼリー		624kcal 23.6g	748kcal 28.4g	チキンウインナー ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが れんこん きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう こめこ りんごゼリー	あぶら
こつつ	30(月) ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ ナムル		630kcal 25.0g	771kcal 30.2g	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
旬の味 実えんどう	31(火) えんどうごはん 牛乳 さわにわん 新茶のかき揚げ ツナサラダ	新茶	617kcal 22.7g	736kcal 26.7g	ぶたにく とうふ ちくわ ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ こなちゃ	みえんどう たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり もやし	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら

学校給食摂取基準

650
21~33

830
27~42

* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

* 給食で使用使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)

● 5月23日献立 ●

ひつつみとは?

水でこねた小麦粉を手で薄くのばしたものを(ひつつみ)です。給食では、小麦粉ではなく、米粉を使用しています。

♪♪ 夏も近づく八十八夜 ♪♪ ~新茶の季節~

八十八夜は、立春(2月4日頃)から数えて88日目のことで、この日につんだ新茶をのむと、病気にかかりにくいと言われていました。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。緑茶には、せん茶・てん茶・番茶などの種類があり、品種や産地によって味わいが異なります。

緑茶の効果

- ① 虫歯や口しゅうを防ぐ
- ② 血管や皮ふを健康に保つ
- ③ リラックス効果

今月の地場野菜

玉ねぎ キャベツ 実えんどう