

5月 学校給食献立予定表



矢祭町学校給食センター

令和2年度		献立表 	栄養成分表示				お休み					
日	曜		きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品		エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g	
20	水	麦ごはん 餃子 春雨サラダ ほうれん草とコーンのスープ いちご	牛乳 麦ごはん 春雨 砂糖	餃子 豆腐	もやし にんじん ねぎ きゅうり ほうれん草 コーン 干しいたけ いちご	にゅうせいひん	537	24.4	15.6	2.0		
							666	19.0	16.2	2.6		
21	木	麦ごはん さばの味噌煮 茎わかめのきんぴら 豆腐の味噌汁	牛乳 麦ごはん 三温糖 米油	さばのみそ煮 茎わかめ 鶏肉 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん ごぼう 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	いも	624	27.0	17.9	2.5		
							800	34.0	20.9	2.9		
22	金	ポークカレーライス こんにやくサラダ カボチャプリンタルト	牛乳 麦ごはん 三温糖 米油 じゃがいも 白玉麩	豚肉 みそ 煮干し粉	りんご たまねぎ レモン こんにやく もやし にんじん きゅうり キャベツ 小松菜	きのこ	782	25.4	24.4	2.8		
							911	29.3	26.5	3.3		
25	月	中華麺 小籠包 じゃこ入りナムル ちゃんぽんスープ	牛乳 中華麺 ごま油	豚肉 いか なたと 小籠包 ちりめんじゃこ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たら たいのこ きくらげ にんにく しょうが コーン ほうれん草	まめ	673	34.8	19.6	2.2		
							846	42.0	21.0	2.5		
26	火	【カミング30】 ごはん いわしのかば焼き 和風サラダ にらとじゃがいものみそ汁	牛乳 ごはん 米油 上白糖 じゃがいも	いわし のり 油揚げ みそ 煮干し粉	ほうれん草 にんじん もやし にら えのき	くだもの	636	25.7	21.2	2.0		
							759	29.9	23.9	2.4		
27	水	ナン 根菜サラダ キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ナン カレールー 無塩バター カクテルゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	コーン たまねぎ にんじん パセリ りんご れんこん ごぼう 大根 パイン みかん 黄桃	いも	648	23.3	21.8	2.7		
							791	28.1	25.1	3.3		
28	木	ごはん 納豆 スタミナ炒め 肉じゃが	牛乳 ごはん 米油 じゃがいも 仙台麩 三温糖	納豆 豚肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく にら 白滝 干しいたけ グリーンピース	かいそう	714	32.5	16.6	2.5		
							832	36.9	17.8	3.0		
29	金	中華丼 小松ナムル 肉団子スープ 青梅ゼリー	牛乳 麦ごはん でんぷん ごま油 ごま 青梅ゼリー	豚肉 いか うずらの玉子 ミニミートボール	にんじん たけのこ 白菜 チンゲン菜 きくらげ 小松菜 もやし にんじん ねぎ	さかな	530	21.2	10.2	1.8		
							617	25.7	12.4	2.1		
							充足率	98%	99%	99%	120%	
								91%	92%	90%	118%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値：小学校18～32g、中学校25～40g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の25%～30%

☆今月は、お米、米粉、たまご、いちご、たまねぎが矢祭町で作られたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。