

5月 いただきます

令和2年度

南相馬市立石神第二小学校



血液や筋肉となつて体を大きくする (たんぱく質) (カルシウム) 	体の調子をよくして病気になるにくくする (カロテン) (ビタミンC) 	仕事や運動をする時の力になる (炭水化物) (脂質) 	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
---	---	---------------------------------------	----------------------------

日	献立名	12日(火)~22日(金)は<対応給食>となります。各校において、若干の献立変更があります。		小	中
12 火	ごはん		ごはん	549	792
	ポークロquette(麦)	ふたにく	たまねぎ	17.9	23.3
	みずなサラダ	いか	みずな レタス サニーレタス にんじん	15.2	17.5
	わかめのみそしる(麦)	わかめ みそ	いんげん たまねぎ	2.00	2.37
13 水	ごはん		ごはん	620	875
	あつやきたまご(卵)	たまご	さとう あぶら	21.4	27.2
	やさしいため	とりにく	キャベツ たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ ピーマン にんにく	2.7	26.6
	こまつなともやしのみそしる	とうふ みそ	こまつな にんじん もやし ねぎ	2.00	2.38
14 木	ごはん		ごはん	633	856
	かじきカツ(麦)	かじき	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	24.4	28.8
	タルタルソース(卵)		タルタルソース	20.4	21.2
	キャベツときゅうりのレモンづけ		キャベツ きゅうり レモン	2.32	2.69
15 金	ごはん		ごはん	556	802
	ポークロquette(麦)	ふたにく	たまねぎ	18.1	23.3
	みずなサラダ	いか	みずな レタス サニーレタス にんじん	17.0	19.5
	わかめのみそしる(麦)	あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ たけのこ	1.95	2.38
18 月	ごはん		ごはん	622	810
	あつやきたまご(卵)	たまご	さとう あぶら	22.2	26.1
	キャベツのおかかあえ	かまぼこ かつおぶし あぶらあげ	キャベツ にんじん	21.7	25.1
	じゃがいものみそしる	しみとうふ みそ	にんじん たまねぎ いんげん	2.16	2.54
19 火	ごはん		ごはん	653	755
	タルタルソース(卵)		タルタルソース	24.8	27.6
	かじきカツ(麦)	かじき	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	20.8	22.2
	きりほしだいこんのいために	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しいたけ キャベツ	2.29	2.63
20 水	ごはん		ごはん	650	852
	とんこつラーメン	ふたにく なると	にんじん きくらげ ねぎ もやし ほうれんそう	29.5	36.1
	タコナゲット(麦)	たこ いか たちうお	こむぎこ でんぷん あぶら	22.2	24.6
	じゃこサラダ	じゃこ くきわかめ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん	3.26	3.85
21 木	ごはん		ごはん	707	907
	キーマカレー(麦・乳)	ふたにく とりにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが にんにく	24.2	28.9
	フルーツポンチ		みかん りんご バイン	22.0	26.3
				1.93	2.39
22 金	ごはん		ごはん	585	735
	コッペパン		コッペパン	22.4	27.6
	だいずチョコクリーム(乳)	だいず	さとう ココア	22.3	25.3
	ポテトとパプリカのオイルやき		パプリカ たまねぎ	2.07	2.61
とりにくとやさしいのとうにゅうスープ	とりにく しろはなまめ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ			

※ 25日(月)~の献立表は後日配布となります。

