

平成30年度 小高中学校

弁当 (相双陸上大会)

18		食パン 国産やさしいコロック(小麦) そえ生やさしいソース コーンポタージュ(小麦・乳)	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん グリーンピース	リーフレタス キャベツ マッシュルーム コーン たまねぎ	しょくパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら バター コーンポ タージュ ウ	502	17.9	18.1	2.10
金									634	22.0	21.7	2.71
									768	26.1	25.1	3.38
21	月	弁当 (小学校運動会振替休日)										
22	火	『いちおし献立』										
			かまぼこ ロースハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	グリーンピース みずな	だいこん ねぎ コーン	ごはん てんぷらこ じゃがいも カレーこ	あぶら ドレッシング	477	18.8	14.6	2.14
									602	23.2	16.7	2.76
									755	27.2	19.9	3.22
23	水		ぶたにく とりにく ロースハム たまご みそ	牛乳 ひじき	にら にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり もやし しょうが キャベツ コーン はくさい	ちゅうかめん マロニー でんぶん さとう	ごまあぶら ごま オイスター ソース	607	24.1	19.8	3.18
									676	26.9	21.8	3.84
									856	33.4	23.9	4.52
24	木		とりにく	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	にんにく たまねぎ パインアップル みかん バナナ レモン汁	むぎごはん じゃがいも カレールウ さとう カクテルゼリー	あぶら	604	17.3	17.8	1.93
									674	19.1	20.0	2.32
									906	23.8	23.0	5.20
25	金		たまご とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ きくらげ だけのこ コーン	しょくパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ (卵抜き)	506	18.3	25.7	2.55
									629	21.9	29.0	3.24
									741	25.2	32.4	5.00
28	月		ぶたにく さつまあげ たまご とうふ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ りんご えだまめ レモン汁	むぎごはん しらたき でんぶん さとう	あぶら	544	24.1	19.6	3.00
									638	28.3	22.5	2.84
									812	34.0	25.7	3.37
29	火		ベーコン ロースハム とりにく うすらたまご	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	もやし コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	ごはん	バター オリーブオ イル ドレッシング	554	21.9	19.6	2.11
									637	24.9	22.4	2.59
									795	29.4	25.8	3.09
30	水		とりにく ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう	オリーブオ イル ベシャメル ルウ ホワイト ソース	561	23.0	20.7	2.79
									685	27.6	23.9	3.52
									886	34.9	27.7	4.54
31	木		だいず ぶたにく なまあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし たまねぎ	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	543	20.3	18.1	1.60
									635	23.6	20.6	1.96
									809	28.2	23.4	2.30
<今月の「アスパラガス・こねぎ・きゅうりは県産使用です」>									5月平均値			
									534	21.9	18.4	2.28
									638	26.0	21.3	2.86
									804	31.3	24.2	3.45

* 給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

* 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

<イラスト 少年写真新聞社「たよになるね！食育ブック」より引用>

今月のチャレンジ献立『豆みそ』

※ 福島県の学校給食に登場する

ご飯がすすむ副菜です。(今月は31日です。)

〈材料〉1人分

だいず	15g
揚げあぶら	適量
さとう	3g
赤色みそ	3g
酒	0. 5g
本みりん	0. 25g

〈作り方〉

- ① だいずは洗って、一晩、水につけて戻す。
- ② だいずの水気を切り、160℃くらいの低温のあぶらでじっくりと揚げ、カリとさせる。
- ③ 調味料を火にかけ、トロミが出るまで煮詰める。
- ④ ③に②を合わせる。

年度	30
月	5

2018