5月 こんだてひょう			血液や筋肉となっ て体を大きくする		体の調子をよくして 病気になりにくくする		仕事や運動をす る時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値			
平成30年度 小高中学校			(たんぱ く質)	(カルシ ウム)	(カロテ ン)	(ビタミンC・ カロテン)	(炭水 化物)	(脂質)	エネル ギー (kcal)	たん ぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
В	主食牛乳	おかず		MILK					510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00
1	The state of the s	ごはん あじつきのり	さわら		こまつな		ごはん		505	23.4	18.7	1.59
火	N N N N N N N N N N N N N N N N N N N	さわらのサラサ揚げ(小麦) こまつなのおかかあえ	'なまあげ かつおぶし みそ	牛乳 のり	にんじん いんげん	もやしねぎ	じゃがいも でんぷん	あぶら	624	28.0		
	(STEEN)	生あげのみそ汁				ごぼう たまねぎ			778 503		24.4 13.2	
2		きつねうどん キャベツのもみづけ	ぶたにく なるとまき	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん	あぶら	608			
水	MILK	アップルシャーベット	あぶらあげ			しいたけ りんご	さとう	49.5.3	787	31.7	16.4	5.49
3	木	憲法記念日	8							•		
4	金	みどりの日										
5	 土	こどもの日	\		<i>&</i>							
7	The state of the s	麦ごはん	<u></u> ツナ			- A****			523	24.1	19.1	1.98
		を とりにくのごまみそ焼き やさいのたまねぎドレサラダ	とうふとりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ	むぎごはん さとう	あぶら ごま	609	28.2	21.9	2.42
月	K E	すまし汁	かまぼこ みそ		みつぱ	しょうが			777	33.8	25.0	2.87
8	(Salahan)	菜めしごはん さけのパセリソース焼き(乳·小	さけ とうふ	4.50	だいこん菜	キャベツ	ごはん	あぶら	497	25.4	17.2	2.03
		麦) ウィンナーとやさいのソテー	ウィンナー あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん さやえんどう パセリ	たまねぎ	パンこ	オリーブオイル	613	30,5	-	
火		とうふときぬさやのみそ汁(小麦)	みそ			しいたけ	÷ 40.4 /		766			2.96
9		タンメン(卵) 手作りはるまき(小麦・えび)	ぶたにく うずら卵	牛乳	にら	にんにく たまねぎ グリンカールレタス	ちゅうかめん はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	593 684	26.4 31.2		
水	MILK N	レタスサラダ	なると えび		にんじん	たけのこ もやし きゅうり ねぎ きくらげ キャベツ	はるまきのかわ さとう	ドレッシン グ	875			
	★運動会おうえんメニュー☆											
10		 トントンびょうし丼	ぶたにく			にんにく たけのこ きゅうり たまねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	527	22.3	16.6	2.64
		レモンづけ わかめのみそ汁	かまぼこ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ			634	27.6	19.9	3.40
木			<i>os</i> c			レモン	C/0/2 (0 <		810	<u> </u>		
11		ウィンナードックパン やさいたっぷりスープ	ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ しいたけ あまくさばんかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	496 626			
金		あまくさばんかん	ベーコン						756			
		『カミカミ献立』										
14	Carried States	麦ごはん	ほっけ ぶたにく		にんじん	ごぼう	むぎごはん		508	26.0	16.4	2.44
		ほっけのしお焼き 五目きんぴら かきたま汁(卵)	みそ たまご とうふ	牛乳	いんげん にら	たまねぎ しいたけ	さとう こんにゃく	あぶら	591	30.7		
月	(Sandar)	からになれ(動)	さつまあげ						756			
15		ごはん すぶた(卵)	ぶたにく うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが レタス たまねぎ たけのこ	ごはん でんぷん	あぶら ごま ドレッシン	580 691	19.8 23.4		
火	N N N N N N N N N N N N N N N N N N N	かいそうサラダ やさいふりかけ(小麦·卵·乳)	ツナ	こんぶ	C-47	しいたけ きゅうり	さとう	グ	837	27.7		
16		1-7-12/	ぶたにく			しいたけ たまねぎ	\		501	21.3		3.04
		にくうどん わかたけのすみそあえ みかんゼリー	なると あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう はくさい	ソフトめん さとう みかんゼリー	あぶら	602	25.5	14.0	3.80
水	MILK	WW.7016-7	みそ			たけのこ きゅうり ねぎ	5773 TU E-J =		783	32.6	16.0	4.92
17	17 弁当 (相双陸上大会)											
木					\ IU/Y	\r/\ <u></u>						

18		食パン			ほうれんそう	リーフレタス キャベツ	しょくパン じゃがいも	あぶら バター	502	17.9	18.1	2.10
	MILK	国産やさいのコロッケ(小麦) そえ生やさい・ソース	とりにく	牛乳	にんじん グリンピース	マッシュルーム	こむぎこ	コーンポ タージュル	634	22.0	21.7	2.71
金	MILK	コーンポタージュ(小麦・乳)				たまねぎ	さとう	ウ	768	26.1	25.1	3.38
21			4	CII	/ 学校怎	新今世共	はロノ					
月	弁当(小学校運動会振替休日)											
		『いちおし献立』	<u> </u>									
22	(Septembrie)	グリンピースごはん ささかまのカレーあげ(小麦・	かまぼこ			だいこん	ごはん	あぶら	477	18.8	14.6	2.14
		卯)	ロースハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	グリンピース みずな	だいこん ねぎ コーン	てんぷらこ じゃがいも	ドレッシン グ	602	23,2	16.7	2.76
火	MILK	じゃがいものみそ汁					カレーこ		755	27.2	19.9	3.22
23		みそラーメン	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 ねぎ	ちゅうかめん マロニー でんぷん さとう	ごまあぶら	607	24.1	19.8	3.18
		たさいパオズ(小麦) ちゅうかサラダ(卵)						ごま オイスター	676	26.9	21.8	3.84
水	MILK							ソース	856	33.4	23.9	4.52
24		かぎごはん チキンカレー(乳·小麦) フルーツポンチ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん グリンピース	にんにく しょうが たまねぎ もも パインアップル みかん バナナ	むぎごはん じゃがいも カレールウ さとう		604	17.3	17.8	1.93
								あぶら	674	19.1	20.0	2.32
木						レモン汁 たまねぎ	カクテルゼリー		906			5.20
25		食パン トマトミートオムレツ(卵)	たまご とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ しいたけ きくらげ	しょくパン じゃがいも	あぶら				2.55
	MILK	ポテトサラダ 春キャベツのスープ						マヨネーズ (卵抜き)	506 18.3 629 21.9 741 25.2 544 24.1		3.24	
金 28		むぎごはん				たけのこ コーン					32.4	5.00
∠0		ジ ぶたにくのアップルソースか け	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 にんいく しょうが ごぼう しいたけ りんご えだまめ レモン汁	むぎごはん しらたき でんぷん さとう	あぶら	544 24.1 638 28.3	19.6 22.5		
月 Mik								פינונש	812	34.0		3.37
7 29								バター	554	21.9		
		ピラフ キャベツとハムのサラダ もずくスープ(ヨーグルト(乳)	ベーコンロースハム	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	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	オリーブオ	637	24.9		2.59
火	MILK		とりにく うずらたまご	ヨーグルト	こまつな			ドレッシン グ	795			
30		クリームスパゲティー(小 麦·乳) アスパラガスのサラダ	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	561	23.0	20.7	2.79
								イル ベシャメル ルウ	685	27.6	23.9	3.52
水	MILK							ホワイト ソース	886	34.9	27.7	4.54
31	See	麦ごはん 豆みそ のりあえ にくじゃが	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		543	20.3	18.1	1.60
*								あぶら ごま	635	23,6	20.6	1.96
	MILK								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.								24.2	3.45			
* 給食で使用する食材料を献立実に明記しています。食物でレルギードの保護者の方はご確認をお願いします。たお、不明だ提会はご連絡とださい。								•				

*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「たよりになるね!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、カラリとさせる。
- ③ 調味料を火にかけ、トロミガ出るまで煮詰める。
- ④ ③に②を合わせる。

年度	30	2018				
月	5					