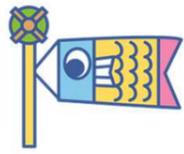


5月こんだて



今月のカミカミ献立

19日(木)かみかみサラダ
26日(木)切干大根のサラダ
27日(金)小松菜のあえもの

にほんまつしあだちがつこうきゅうよく
二本松市安達学校給食センター

2016年

		栄養素		たんぱく質・無機質		ビタミン		糖質・脂肪		家でとり たい食品						
		はたらき		からだの調子を整える		ちからや体温になる										
		栄養成分		エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分						
日	曜	主食	牛乳	おかず	小学校	中学校	赤の食品	緑の食品	黄色の食品							
2	月	たけのこごはん	牛乳	鯛型オムレツ 浅漬け すまし汁 かしわ餅	650 23.5 13.8 3.2	747 26.8 15.2 3.9	牛乳 たいがたオムレツ とうふ なんと とりにく こんぶ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん みつば えのきだけ	たけのこごはん かしわもち	くだもの						
3	火	憲法記念日														
4	水	みどりの日														
5	木	こどもの日														
6	金	ソフト麺	牛乳	鉄腕肉焼売 中華あえ 鶏ごぼううどんかけ汁	640 26.4 21.0 4.1	863 34.2 26.3 5.5	牛乳 にくしゅうまい とりにく あぶらあげ なんと わかめ くらげ	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ ねぎ	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら	いも類						
9	月	麦ごはん	牛乳	キャベツコーンサラダ ハヤシライス ヨーグルト プルーン	693 21.1 19.2 2.1	873 25.5 23.0 2.5	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし プルーン	むぎごはん さんおんとう こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	かいそう						
10	火	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き ツナとわかめのサラダ 豆まめみそ汁	649 28.0 20.4 2.0	768 32.6 23.1 2.4	牛乳 とりのてりやき ツナ わかめ だいず とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん もやし こまつな ねぎ	ごはん こめあぶら じゃがいも	くだもの						
11	水	ごはん	牛乳	ますの塩焼き おから炒り 実だくさん汁	641 29.8 18.0 2.1	759 34.8 20.1 2.8	牛乳 おから さつまあげ かつおぶし とりにく とう ふ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな ねぎ	ごはん こめあぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	かいそう						
12	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ほうれんそうのごまあえ わかたけ汁 アセロラゼリー	644 23.5 14.9 2.9	750 27.0 16.4 3.5	牛乳 ハンバーグ とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん たけのこ きぬさや ほうれんそう	ごはん さんおんとう ごま しょうないふ、ゼリー	さかな						
13	金	中華麺	牛乳	こめこい はるまき かいそう 米粉入り春巻 海藻サラダ 塩ラーメンかけ汁	668 23.6 24.9 3.8	894 30.1 31.1 4.9	牛乳 こめこい はるまき ぶたにく かいそう	にんにく しょうが キャベツ にんじん きくらげ たけのこ もやし ねぎ いら だいこん きゅうり	ちゅうかめん こめあぶら ごま こんにゃく	いも類						
16	月	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のみそ焼き アスパラサラダ じゃがいものみそ汁	653 25.3 20.1 2.4	801 31.3 24.9 2.9	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	アスパラ パプリカ キャベツ たまねぎ とうもろこし いんげん	ごはん こめあぶら じゃがいも	さかな						
17	火	切れ目入りコッペパン	牛乳	ポイルウインナー キャベツサラダ 人参ポターージュ ケチャップ	684 24.6 26.9 3.1	913 32.4 38.4 4.3	牛乳 ウインナー ベーコン とうにゅう こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	きれめいりコッペパン じゃがいも ルウ	くだもの						
18	水	ごはん	牛乳	かつおの香味揚げ のりあえ かき玉汁	659 28.0 23.0 2.0	818 35.0 28.9 2.5	牛乳 かつおのこうみあげ のり とりにく たまご とうふ かんてん	にんじん しめじ もやし ほうれんそう きぬさや	ごはん こんにゃく かつくりこ	くだもの						
19	木	ごはん	牛乳	とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き かみかみサラダ こんさいじる 根菜汁	625 24.4 19.0 2.1	740 28.5 21.5 2.5	牛乳 とりにくのしょうがやき ハム だいず こんぶ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん えだまめ だいこん ごぼう	ごはん こめあぶら じゃがいも ごま こんにゃく	さかな						
20	金	ソフト麺	牛乳	だいがく 大学いも おひたし 山菜かけ汁	639 23.4 17.0 3.4	865 29.6 20.6 4.5	牛乳 かまぼこ とりにく あぶらあげ	ほうれんそう えのきだけ にんじん さんさい しいたけ ねぎ	ソフトめん さつまいも こめあぶら はちみつ みずあめ ごま	くだもの						
23	月	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	651 25.5 17.6 2.0	772 29.8 19.8 2.3	牛乳 いわしのしょうがに かつおぶし ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ グリンピース しいたけ	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう かつくりこ	かいそう						
24	火	麦ごはん	牛乳	はるまき 春雨サラダ 麻婆丼の具 くだもの	617 23.2 17.6 2.3	784 29.8 23.6 3.1	牛乳 ぶたにく とうふ みそ くらげ	にんにく しょうが パプリカ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり にんじん キャベツ ねぎ いら くだもの	むぎごはん さんおんとう こめあぶら ごまあぶら かつくりこ	さかな						
25	水	ごはん	牛乳	なっとう なっとう 納豆 納豆のたれ 豚肉とピーマンの炒め物 あおさのみそ汁 アップルシャーベット	633 24.4 16.2 2.2	730 27.1 17.4 2.6	牛乳 なっとう ぶたにく のり とうふ みそ	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ カラーピーマン ねぎ くだもの	ごはん ごまあぶら かつくりこ さんおんとう じゃがいも	きのこ						
26	木	ごはん	牛乳	さばの甘みそ焼き 切干大根のサラダ なめこ汁	662 29.6 19.3 2.7	782 34.4 21.7 3.3	牛乳 さば とりにく とうふ みそ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	ごはん さんおんとう ごま こんにゃく こめあぶら じゃがいも	かいそう						
27	金	中華麺	牛乳	えびの水晶包み 小松菜のあえもの チャンポンかけ汁	663 30.2 20.7 4.6	834 37.0 22.7 5.8	牛乳 えびのすいしょうつつみ ぶたにく いか ちりめんじゃこ うずらのたまご なんと こんぶ	にんじん もやし しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな いら	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら	いも類						
30	月	五目ごはん	牛乳	たまごや 玉子焼き ツナサラダ 豚汁	637 24.4 19.4 3.2	754 28.4 22.0 3.8	牛乳 たまごやき わかめ だいず ツナ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり にんじん キャベツ だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	ごもごごはん こめあぶら じゃがいも こんにゃく	くだもの						
31	火	切れ目入り丸パン	牛乳	しろみぎかな 白身魚フライ パックソース キャベツサラダ 野菜のコンソメ煮	634 25.1 21.4 3.0	768 29.9 24.6 3.6	牛乳 しろみぎかなフライ とりにく	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ エリンギ にんじん しめじ パセリ	きれめいりまるパン こめあぶら じゃがいも	かいそう						
(今月のめあて)					※ 献立は、材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。											
よい姿勢で、よくかんで食べましょう					エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分		食物繊維			
					小学校		649 kcal		25.4g		19.4g		2.8g		4.2g	
					中学校		800 kcal		30.7g		23.2g		3.5g		5.3g	