

令和2年度 5月 学校給食予定献立表

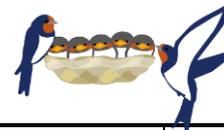
※最長兄妹配布
佐賀市立東与賀小学校



給食目標 : たのしく たべよう!

- ・ゆっくり食べる時間を作るために、みんなで協力して素早く準備を終わらせよう!
- ・食事のマナーを意識して、みんなで楽しく食べよう

※材料は、変わる場合がありますのでご了承ください。



日(曜)	献立名	食 品 名			調味料	献立メッセージ	
		赤: おもに体をつくるもと	黄: エネルギーのもと	緑: おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)		かんげいえんぞく				みどりの日	
4 (月)		みどりの日				こどもの日	
5 (火)		こどもの日				ふりかえ休日	
6 (水)		ふりかえ休日					
5月行事食	7 (木)	たけのこごはん 牛乳 やさいのたまごとし みそけんちんじる かしわもち	牛乳1本 / 鶏肉8、油揚げ2 豚ミンチ10、たまご20 豆腐15、米みそ3、合わせみそ4	米60、強化米、油0.4、砂糖1 油0.4 さつまいも10、ごま油0.4 柏餅30	たけのこ15、人参4、さやいんげん4 キャベツ25、玉ねぎ15、もやし25、にら10 玉ねぎ10、人参5、大根10、干し椎茸0.2、ごぼう5、葉ねぎ3	酒、塩、醤油 酒、塩、醤油、みりん 削り節	5月5日は「端午の節供」です。男の子が健康に育つように願いを込めて、たけのこや柏餅を食べます。
	8 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのしおからあげ おかかあえ つみれじる	牛乳1本 鶏肉40 鰹節0.4 いわしボール20	米70、強化米 小麦粉3.5、片栗粉3.5、揚げ油 砂糖0.4	にんにく、生姜 切干大根4、もやし15、きゅうり15、人参5 玉ねぎ10、えのき5、人参4、小松菜15、葉ねぎ2	塩、酒 醤油、みりん 昆布、削り節、塩、醤油、酒	今月の目標は「楽しく食べよう」です。準備するときも食べる時も協力して楽しい給食時間にしよう!
	11 (月)	おにぎりべんとうの日					
オリピック	12 (火)	クロワッサン 牛乳 ミートローフ やさいのカレーソテー クラムチャウダー	牛乳1本 牛ミンチ16、豚ミンチ16、おから8、たまご6、牛乳6 ウインナー5 ベーコン4、あさり8、牛乳40	クロワッサン1袋 パン粉2、砂糖1 油0.2、砂糖1 じゃがいも20、白いんげん豆4、油0.4、生クリーム2	ソテーオニオン8、人参4、切干大根1、グリーンピース3 キャベツ20、玉ねぎ10、コーン7 玉ねぎ10、人参5、しめじ4、枝豆5	塩、こしょう、ナツメグ、 ケチャップ、ソース 醤油、酒、カレー粉 コンソメ、塩、こしょう	オリンピック給食!メダル獲得数NO.1のアメリカのミートローフとクラムチャウダーを作ります!
地産地消	13 (水)	ごはん 牛乳 コロック ごまあえ わかめのみそじる	牛乳1本 北海道サクッとコロック60 わかめ0.8、厚揚げ15、米みそ3、合わせみそ4	米70、強化米 揚げ油 ごま2、砂糖0.3	アスパラガス、きゅうり、もやし、人参 玉ねぎ20、えのき5、なす10、葉ねぎ2	醤油、塩、みりん 煮干	さがしてみよう!地元の野菜!今日の給食に使われている東与賀産の食べ物を探そう!
	14 (木)	コッペパン ジャム 牛乳 みそラーメン ちゅうかサラダ	牛乳1本 豚肉20、赤だしみそ0.5、米みそ2.7、牛乳8 焼き豚5、錦糸卵3	コッペパン1袋、いちごジャム15 ごま1、バター1、砂糖0.2、ラーメン麺40 砂糖0.8、ごま油0.8	にんにく、玉ねぎ5、もやし15、たけのこ缶4、チンゲンサイ8、きくらげ0.4、葉ねぎ2、りんごピューレ3.3 キャベツ20、きゅうり15、にら5、人参5	中華スープ、甜麺醬、 豆板醤、塩、こしょう、ラー油 酢、醤油、塩	今月の目標は「楽しく食べよう」です。楽しく食べるためには、準備を早く終わらせることが大切!協力し
	15 (金)	ごはん 牛乳 さわらのごまみそやき ひじきのいために かきたまじる	牛乳1本 鯖40、米みそ5 ちくわ4、ひじき3、油揚げ4、ゆで大豆7 たまご20	米70、強化米 砂糖0.8、練りごま2 油0.4、砂糖1	生姜、にんにく 人参4、突きこんにゃく12、さやいんげん4 玉ねぎ20、人参4、しめじ5、小松菜10、葉ねぎ2	みりん、酒 酒、みりん、醤油 昆布、削り節、塩、醤油、酒	食べ物は働きの違いによって赤・黄・緑に分けられます。食べ物の働きと仲間分けを覚えよう☆
					5月 平均栄養価	591	21.9

日 (曜)	献立名	食 品 名			調味料	献立メッセージ		
		赤：おもに体をつくるもと	黄：エネルギーのもと	緑：おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
地産地消 (月)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米			さがしてみよう！地元の野菜！今日の給食に使われている東と賀産の食べ物を探そう！	662	24.7
	ぶたにくのジュースに	豚肉20	みかんジュース10、はちみつ2、片栗粉0.6	玉ねぎ20、えのき5、にんにく	ケチャップ、醤油			
	ツナポテト	ツナ6、粉チーズ2	じゃがいも50、ノンエッグマヨネーズ	コーン7、パセリ	塩、こしょう			
	オニオンスープ	ベーコン4	マカロニ6、バター1	玉ねぎ40、人参4、アスパラガス5、パセリ	フイヨン、塩、こしょう			
(火)	シュガートースト 牛乳	牛乳1本	食パン1枚、バター5、砂糖2			今月の目標は「楽しく食べよう」です。給食時間は授業の時間と同じです。きまりを覚えて楽しく食べよう	562	13.6
	かいそうサラダ	ツナ10、海藻ミックス1.2	香味玉ねぎドレッシング6	キャベツ10、きゅうり10、人参4、枝豆4				
	コーンクリームスープ	ベーコン6 牛乳30	じゃがいも20、マカロニ4、油0.4、生クリーム1.2	玉ねぎ15、人参5、マッシュルーム7、コーン4、コーンクリーム缶25、パセリ	フイヨン、塩、こしょう			
(水)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米			今月の目標は「楽しく食べよう」です。みんなで楽しく食べるための決まりが食事マナーです。勉強しよ	564	21.7
	にぎやかマーボーとうふ	豚ミンチ20、豆腐65、合わせみそ4、赤だしみそ2	油0.2、砂糖0.5 片栗粉1、ごま油0.6	生姜、にんにく、玉ねぎ20、人参10、ピーマン5、干し椎茸0.5、たけのこ缶15、葉ねぎ3	醤油、酒、豆板醤、オイスターソース			
	ちゅうかうすのもの	錦糸卵4	緑豆春雨4、砂糖1、ごま油0.8	キャベツ10、きゅうり10、人参3、もやし15	塩、酢、醤油			
てっちゃん (木)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米			血の材料になる鉄分を強化した「てっちゃん給食」です。成長に必要な鉄分の豊富な食品を意識しえ食べよう	570	25.4
	いわしかぼすレモンに	いわしかぼすレモン煮40						
	いそかあえ	焼きのり0.6	ごま1、砂糖0.5	ほうれん草20、もやし23、きゅうり10、人参4	醤油、酒			
	たまねぎとあつあげのみそしる	厚揚げ30、米みそ3、合わせみそ4		玉ねぎ20、人参4、えのき5、葉ねぎ3	煮干			
お誕生日 (金)	むぎごはん 牛乳	牛乳1本	米65、精麦6			5月生まれのみなさん！お誕生日おめでとうございます！クラスのみんまでお祝いしよう♪	613	19.6
	チキンカレー	鶏肉25、加熱レバー3.2、スキムミルク0.7	じゃがいも40、オリーブオイル0.4	にんにく、生姜、玉ねぎ50、人参10、トマトホール10、パセリ、りんごピューレ3.3	カレールー、チャツネ、ソース			
かみかみデー (月)	あおなしらすごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米			今日は、かみかみデーです。根菜類はかむ回数が増える食品です。一口30回を意識してよくかんで食べよう	580	22.0
	とうふのちゅうかに	豆腐65、鶏ミンチ15、えび6	ごま油0.8、片栗粉2	干し椎茸0.3、玉ねぎ20、人参5、たけのこ缶10、キャベツ30、葉ねぎ3	青菜しらす、オイスターソース、酒、塩、醤油、みりん			
	かみかみサラダ		揚げ油、ごまドレッシング6	ごぼう10、ほうれん草20、きゅうり10、人参5、コーン4	塩			
オリンピック (火)	しょくパン 牛乳	牛乳1本	食パン1袋			オリンピック給食！メダル獲得数NO.2のロシアの代表的な家庭料理ボルシチを作ります♪	595	22.8
	ボルシチ	豚肉20、スキムミルク0.7	じゃがいも30、油0.2、生クリーム2	玉ねぎ30、人参10、大根14、キャベツ20、コーン7、トマトホール10、パセリ	ワイン、にんにく、フイヨン、ケチャップ、ソース、塩、デミグラスソース、こしょう			
	マカロニサラダ	ロースハム6、プレーンヨーグルト2	マカロニ12、ノンエッグマヨネーズ8	キャベツ10、きゅうり10、人参3、玉ねぎ5	塩、こしょう			
地産地消 (水)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米			さがしてみよう！地元の野菜！今日の給食に使われている東と賀産の食べ物を探そう！	638	22.9
	とりにくのバジルフライ	鶏肉40	小麦粉3、パン粉5、揚げ油	パセリ	塩、こしょう、バジル			
	アスパラガスのサラダ	ロースハム5	和風ドレッシング6	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、コーン				
	とうにゅうスープ	ウインナー5、スキムミルク1、豆乳30	じゃがいも20、バター1	玉ねぎ15、人参5、ほうれん草10	コンソメ、塩、こしょう			
(木)	こくとうパン 牛乳	牛乳1本	黒糖パン1袋			今月の目標は「楽しく食べよう」です。食事のマナーを守って食べることができているかチェックしよ	574	17.2
	スパゲティナポリタン	ベーコン8	スパゲティ35、オリーブオイル0.8	にんにく、玉ねぎ20、ピーマン5、人参5、マッシュルーム缶7、トマトホール15、パセリ	ケチャップ、トマトソース、フイヨン、塩、こしょう			
	ビーンズサラダ	ツナ6、ゆで大豆7	ひよこ豆4、青じそクリームドレッシング4	枝豆5、きゅうり17、コーン缶4	青じそドレッシング2			
カルちゃん (金)	ごはん 牛乳	牛乳1本	米70、強化米			骨や歯の材料になるカルシウムを強化した「カルちゃん給食」です。カルシウムはコツコツ貯蓄することが	570	24.5
	ししゃものカレーあげ	ししゃも2尾	小麦粉3.5、片栗粉3.5、揚げ油	キャベツ10、もやし15、小松菜20、人参4	カレー粉			
	ごますあえ		ごま1、砂糖1		醤油、酢			
	じゃがいものみそしる	豆腐20、米みそ3、合わせみそ4	じゃがいも20	玉ねぎ15、切干大根1、にら2、葉ねぎ2	煮干			