平成29年度

5月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	月	ごはん　マロニースープ ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ　たまねぎ たけのこ　しめじ	こめ マロニー さとう	あぶら	626 22.2	767 26.4
2	火	コッペパン　ごもくうどん チンゲンサイのじゃこいため オレンジ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ しいたけ　オレンジ	コッペパン うどん さとう	ごまあぶら ごま	560 25.3	689 30.8
8	月	たけのこごはん　すましじる ちぐさやき　かしわもち	ちぐさやき とうふ　ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	こめ かしわもち さとう		619 24.4	737 29.4
9	火	コッペパン　コーンポタージュ カレーポテトコロッケ アスパラコーンソテー	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ　コーン マッシュルーム グリンピース	コッペパン じゃがいも カレーポテトコロッケ	あぶら	698 24.8	852 29.9
10	水	ごはん　あつあげとやさいのうまに アーモンドあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ　たまねぎ もやし　たけのこ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	645 23.1	797 28.0
11	木	くろざとうパン　イタリアンスープ ペンネのミートソース	たまご あいびきにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう 粉チーズ	ほうれんそう にんじん とまと	たまねぎ　コーン しめじ　にんにく	くろざとうパン ペンネ　パンこ さとう	あぶら	587 24.5	745 30.5
12	金	ごはん　わかめじる さばしょうがに　ひじきのみそに	さばしょうがに とうふ　とりにく てんぷら　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ　だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	630 24.5	773 29.3
15	月	ごはん　にらたまじる マーボーはるさめ	たまご　とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ　たけのこ きくらげ　しょうが	こめ はるさめ さとう　でんぷん	ごまあぶら	603 24.3	739 29.2
16	火	たまごパン じゃがいものベーコンに こまつなサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ きゅうり	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	575 21.8	727 27.0
17	水	ごはん　みそしる さかなのバーベキューソース きりぼしだいこんのすのもの	あじ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり　たまねぎ きりぼしだいこん しょうが　にんにく	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	627 25.5	753 28.0
18	木	コッペパン　やきそば ちゅうかふうあえもの	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり　キャベツ もやし　たまねぎ セロリー	コッペパン めん さとう	ごまあぶら	565 21.7	693 26.1
19	金	チキンカレーライス(むぎごはん) フレンチサラダ　りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	キャベツ　たまねぎ りんご　にんにく	こめ　さとう じゃがいも おおむぎ カレールウ	あぶら	636 22.4	755 26.3
22	月	ごはん　ジージャーどうふ ひょっつるのすのもの	とうふ とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん	たまねぎ　きゅうり エリンギ　しょうが グリンピース	こめ　さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま	620 25.5	767 31.2
23	火	コッペパン　チンゲンサイのスープ チリコンカーン　バナナ	あかいんげん ぶたにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　にんにく グリンピース バナナ	コッペパン	あぶら	594 24.3	712 29.1
24	水	ごはん　さといものいために さばのしおやき　いんげんごまあえ	さば あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん きぬさや	ごぼう　こんにゃく れんこん　しょうが	こめ さといも さとう	ごま	656 27.0	789 30.6
25	木	パインパン　タイピーエン おさかなぎょうざ しおもみきゅうり	おさかなぎょうざ うずらのたまご ぶたにく　えび	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり　キャベツ もやし　きくらげ	パインパン はるさめ	ごまあぶら	580 23.6	752 29.9
26	金	ごはん　じゃがいものそぼろに ごまずあえ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　こんにゃく カリフラワー グリンピース	こめ じゃがいも さとう	ごま	622 21.7	764 26.0
29	月	ごはん　うおそうめんじる やきにく	ぎゅうにく うおそうめん みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン にんじん	キャベツ　たまねぎ もやし　にんにく しいたけ　しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	592 23.2	728 28.1
30	火	コッペパン　ごぼうのシチュー オムレツ　ほうれんそうのソテー	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ　ごぼう コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	663 26.9	793 31.2
31	水	とりそぼろどん（むぎごはん） ししゃもフリッター　いそびたし	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　キャベツ こんにゃく　コーン しいたけ　しょうが グリンピース　ごぼう	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	651 21.4	871 28.0
								平均栄養価	618 22.5	760 27.0

※都合により献立を変更する場合があります。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

【今月の献立について】

８日(月)　旬のたけのこを使った「たけのこごはん」です。「かしわもち」もつけています。

２５日(木)　「おさかなぎょうざ」には佐世保市で水揚げされた「あじ」のすり身が使われています。