



2019年度5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



～5月の栄養目標：「体をつくる食べ物を知ろう」～

私たちは、いろいろな食べ物を食べて成長し、元気に活動したり学習したりしています。食べ物の体の中でのおもな働きは、大きく3つのグループに分けることができます。「きいろのグループ」「あかのグループ」「みどりのグループ」です。献立表は、毎日の給食に使われる材料をこの3つのグループに分けて書いてあります。ぜひ見てください。この3つグループの食べ物をばランスよくとりましょう。

5月の給食カルシウム量ベスト3：第1位5月14日（418mg）・第2位5月30日（415mg）・第3位5月31日（406mg）

さのしょうがっこう

| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム |
|-----------|----------------|---------------------------|-------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------|---|
| | | おもにエネルギーになる (きいろのグループ) | | おもにからだをつくる (あかのグループ) | | おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ) | |
| | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 7 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 612 Kcal 24 g 18.9 g 2.1 g 399 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | マーボードウフ | さとう・でんぷん | あぶら | とうふ・みそ・ぶたにく | | たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけのこ・ほししいたけ | |
| | パンサンスー | はるさめ | ごま・ごまあぶら | | | きゅうり・キャベツ・コーン | |
| 8 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 701 Kcal 27.7 g 27.8 g 2.2 g 314 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらとだいのすのナッツあえ | でんぷん・さとう | あぶら・カシューナッツ | さわら・だいす | | | |
| | さんしょくあえ | さとう | | | | キャベツ・きゅうり・にんじん | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・みそ | | だいこん・はねぎ | |
| 9 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 672 Kcal 24.2 g 24.4 g 2.4 g 331 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | カラフルたまごやき | | あぶら | たまご・ウィンナー | | コーン・にんじん・ピーマン・たまねぎ | |
| | トマトソース | さとう | マヨネーズ | | | | |
| | こふきいも | | | じゃがいも | | | |
| えのきのスープ | | | ベーコン・とうふ | | えのきだけ・たまねぎ・にんじん・こまつな | | |
| 10 (金) | キムチチャーハン | こめ・むぎ | ごまあぶら | ぶたにく | | キムチ・たまねぎ・えだまめ | 606 Kcal 21.5 g 21.6 g 3.1 g 307 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも | マヨネーズ | ハム | チーズ | にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン | |
| | にくだんごスープ | はるさめ | | つくね・ベーコン | | たまねぎ・にんじん・だいこん・ほししいたけ・はねぎ | |
| 13 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 612 Kcal 24.6 g 16 g 2.3 g 318 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | とうふのごもくに | さとう・でんぷん | あぶら | とうふ・ぶたにく・みそ | | たまねぎ・にんじん・コーン・むぎえだまめ・ほししいたけ | |
| | だいこんわふうスープ | | | ぶたにく | | だいこん・こまつな・えのきだけ | |
| 14 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 769 Kcal 30.1 g 30 g 2.8 g 418 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | じゃがいものミートカレー | じゃがいも | あぶら | ぶたにく・だいす | チーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・ピーマン | |
| | ピーンズサラダ | さとう | あぶら | だいす | チーズ | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| 15 (水) | ちゅうかめん | こむぎこ | | | | | 567 Kcal 26.1 g 14.8 g 3 g 340 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ごもくらーめん | でんぷん | あぶら・ごまあぶら | ぶたにく・やきぶた・なると | | しなちく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ | |
| | みしまじゃがとっと | じゃがいも | | さかなのすりみ | | こまつな | |
| | はりはりサラダ | さとう | ごまあぶら | まぐろのあぶらづけ | | きりほしだいこん・きゅうり・にんじん | |
| 16 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 670 Kcal 30 g 21.4 g 2.5 g 353 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さばのこうみやき | さとう | ごま | さば | | にら | |
| | かわりきんぴら | さとう | ごま・あぶら | ぶたにく | ひじき | ごぼう・にんじん・さやいんげん | |
| | みそしる | じゃがいも | | あぶらあげ・みそ | | たまねぎ・はねぎ | |
| 17 (金) | グリーンピースごはん | こめ・むぎ | | | | グリーンピース | 565 Kcal 24.4 g 13.4 g 2.8 g 338 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ちくわのいそべあげ | こむぎこ | あぶら | ちくわ・たまご | あおのり | | |
| | こまつなのびたし | | | | | こまつな・にんじん・しめじ | |
| | わかたけじる | | | | わかめ | はねぎ・たけのこ | |
| 20 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 627 Kcal 23.4 g 20.2 g 2.5 g 395 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | とうふハンバーグ | でんぷん・こめこ | | とうふ・とりにく・ぶたにく・たら | | たまねぎ | |
| | トマトソース | さとう | ごま | | | たまねぎ | |
| | こまつなのアーモンドいため | | アーモンド・あぶら | | | こまつな・にんじん・キャベツ | |
| くたくさんじる | | | みそ | | だいこん・にんじん・たまねぎ・しめじ・はねぎ | | |

| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム |
|-----------|--------------------|---------------------------|---------------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|---|
| | | おもにエネルギーになる (きいろのグループ) | | おもにからだをつくる (あかのグループ) | | おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ) | |
| | | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 21 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 630 Kcal 21.8 g 19.7 g 1.8 g 293 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | じゃがいものそぼろに でんぶん | じゃがいも・さとう | あぶら | ぶたにく・だいず | | たまねぎ・にんじん・えだまめ | |
| | かきたまみそしる | | | たまご・とうふ・みそ | | えのきだけ・はねぎ | |
| | ニューサマーオレンジ | | | | | ニューサマーオレンジ | |
| 22 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 652 Kcal 22.9 g 19.2 g 2.384 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ごぼういりハッシュドポーク | ごむぎこ・じゃがいも | バター・あぶら | ぶたにく | チーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・ごぼう・ トマト・グリーンピース | |
| | フレンチサラダ | さとう | | ハム | チーズ | レタス・キャベツ・きゅうり・ コーン | |
| 23 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 657 Kcal 29.3 g 18.9 g 2.1 g 270 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ぶたにくのソースいため | さとう | あぶら | ぶたにく | | たまねぎ・パセリ | |
| | コーンポテト | じゃがいも | | | | コーン | |
| | トマトとたまごのスープ | | | たまご・ベーコン | | たまねぎ・トマト・パセリ | |
| 24 (金) | カレーピラフ | バター | | とりにく | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | 665 Kcal 28.1 g 20.9 g 2.6 g 356 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さかなのマリネ(たら) | でんぶん | あぶら | たら | | | |
| | マリネ | さとう | | | | たまねぎ・きゅうり・みかんかんづめ | |
| | ポテトスープ | じゃがいも | | ベーコン | | たまねぎ・にんじん・パセリ | |
| | ブルーヨーグルト | さとう | | | ヨーグルト | ブルー | |
| 27 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 700 Kcal 27.6 g 23.4 g 2 g 310 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | チンジャオロース | じゃがいも・でんぶん | あぶら・ごま あぶら・アーモンド | ぶたにく・だいず | | たけのこ・ピーマン | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぶん | あぶら | たまご・とうふ | | たまねぎ・コーン・はねぎ・ほししいたけ | |
| | れいとうみかん | | | | | れいとうみかん | |
| 28 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 624 Kcal 27.8 g 23.5 g 2.8 g 344 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらのさいきょうゆき | | マヨネーズ | さわら・みそ | | | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | キャベツ・ほうれんそう | |
| | すましじる | | | とうふ・かまぼこ | | えのきだけ・みつば・にんじん | |
| 29 (水) | こくとうしょくパン | ごむぎこ・こくとう | ショートニング | | スキムミルク | | 594 Kcal 20.9 g 22.9 g 2.6 g 359 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | じゃがいもとウィンナーのトマトに | じゃがいも・ごむぎこ | バター・あぶら | ベーコン・ウィンナー | | にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース | |
| | ドレッシングあえ | さとう | あぶら | | | にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | チーズ | | | | チーズ | | |
| 30 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 688 Kcal 24.7 g 25.1 g 2.3 g 415 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ししゃもフライ | パンこ・ごむぎこ | あぶら | | ししゃも | | |
| | マカロニサラダ | マカロニ | マヨネーズ・さとう | | | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | みそしる | | | とうふ・あぶらあげ・みそ | わかめ | はねぎ | |
| 31 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 613 Kcal 26.5 g 16.8 g 2.1 g 406 mg |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | けんきどん | | あぶら | ぶたにく・たまご | | ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・ごまつな | |
| | すましじる | | | とうふ | | にんじん・えのき・ほうれんそう | |
| | ミルクプリン | さとう | | | ぎゅうにゅう・スキムミルク | | |

◎今月の給食は19回です

☆☆☆ふるさと給食の日☆☆☆

毎月「ふるさと給食の日」をもうけています。静岡県や三島市の地場産物を使った献立を取り入れています。

5月15日の『みしまじゃがとっと』は、三島市でとれたじゃがいもを使ってつくりました。

