



5月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	献立メモ
					おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
6	木	あげパン		にくだんごスープ かいそうサラダ アセロラゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそ う	キャベツ だいこん きゅうり アセロラ	パン かたくりこ はるさめ	あぶら	646kcal 21.1g	人気メニューの揚げパンも肉団子も調理員さんの手作りです。スープの中の春キャベツも柔らかくておいしいです。
7	金	ごはん		かつおのケチャップからめ そくせきづけ わかたけじる かしわもち	かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ たけのこ	ごはん さとう かしわもち	あぶら	707kcal 30.4g	「目には青葉、山ほととぎす、初かつお」かつおは5月が旬の魚で、たんぱく質・鉄分が多く含まれ、貧血予防になります。
10	月	ごはん		めばるのてりやき ひじきのいために とんじる ミルメーク	ぶたにく ぎゅうに く みそ	ぎゅうにゅう わかめ	れんこん にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら	671kcal 29.9g	めばるは名前のとおり、目が大きく、口も大きい魚です。卵ではなく、小魚として生まれてくるめずらしい魚です。白身で肉がしまっています。
11	火	ピザ トースト		よくばりスープ フルーツポンチ	ソーセージ ベーコン えび	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	しめじ とうもろこし みかん パイナップ バナナ	パン さとう	あぶら	661kcal 27.6g	よくばりスープはえび・貝、きのこ、にんじん・たまねぎ、じゃがいもと本当によくばったスープになっています。
12	水	ごはん		ポークカレー ふくじんづけ トマトサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	698kcal 22.0g	トマトサラダに入っているトマトときゅうりは岩舟町でとれた新鮮なものです。よく味わってみてください。
13	木	こめこパン		焼きそば アーモンドあえ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ キャベツ オレンジ	こめこパン ちゅうかめ ん	アーモンド あぶら	695kcal 29.3g	アーモンドあえには旬のほうれん草と春キャベツが入っていて栄養まんてんです。さらに、アーモンドでビタミンEと食物せんいがとれます。
14	金	ごはん		マーボー豆腐 はるまき パンサンスー	たまご ぶたにく ハム み そ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン れんこん	きゅうり だいこん もやし	ごはん はるさめ でんぶん	あぶら ごま油	691kcal 23.1g	中華のメニューです。パンサンスーは涼しさを感じ低カロリーです。材料をすべて千切にする(スー)ことからこの名前がつきました。
17	月	ごはん		焼きししゃも ぶたにくとキャベツのみそい ため かきたまじる	豚肉 生揚げ たまご ししゃも	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	パン うどん でんぶん	あぶら	629kcal 28.4g	ししゃもは丸ごと食べられる魚です。卵も入っています。体を作るたんぱく質、カルシウム、ビタミンがたっぷりです。
18	火	コッペパン いちご ジャム		かきあげ にこみうどん おひたし	とりにく えび あぶらあ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん	キャベツ うど もやし たまねぎ ねぎ	パン こむぎこ うどん	あぶら	641kcal 27.8g	かきあげにはうど、にんじん、たまねぎ、えびがはいっています。調理員さんが1つ1つ手作りしてくれました。
19	水	ごはん		いわしのかばやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものにももの	だいち ぶたにく かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり さやいんげん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	700kcal 24.4g	切り干し大根はカルシウム・鉄分たっぷりの優れた食品です。しかも保存がきくので、いつでも手軽に作れます。まめに食べたいですね。
20	木	アップル パン		ポークビーンズ コーンフレークサラダ バナナ	だいち ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ バナナ	パン じゃがいも コーンフ レークス	あぶら	616kcal 26.9g	ポークビーンズの中の大豆は栃木県でとれた安全なものです。きっと本物の豆の味とおいしさを感じられることでしょう。
21	金	セルフ チキン ライス		ごぼうサラダ とうふとやさいのスープ おちゃプリン	とうふ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲン サイ	たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ	ごはん でんぶん	あぶら	700kcal 26.2g	たまねぎは岩舟町でとれた新鮮な新物です。水みずしくて甘くておいしいですから、ご家庭でもいろんな料理に使ってみてください。
24	月	むぎごはん		なっとう きりこんぶとぶたにくのしょ うがいため けんちんじる ミニトマト	ぶたにく なっとう とうふ あぶらあ げ	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ	にんじん	だいこん しょうが ごぼう ねぎ	ごはん さとう むぎ	あぶら	686kcal 30.8g	けんちん汁の中のだいこんとごぼうは岩舟町でとれた新鮮な物です。ごぼうは水にとけないタイプの食物せんいが豊富で、便秘の予防になります。
25	火	ミルクパン ピーナッツ クリーム		かつおガーリックマヨネーズや き ゆでやさい むぎのスープ	かつお とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	パン むぎ	あぶら マヨネー ズ ピーナッ ツ	635kcal 32.9g	ガーリックとはんにくのことで、紀元前1300年頃、エジプトのピラミッドを作るとき労働者が力のでる食べ物としてたくさん食べられていた記録があります。
26	水	ごはん		あじのなんばんづけ からしあえ ごもくスープ	あじ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	ごはん じゃがいも はるさめ でんぶん	あぶら	671kcal 28.5g	あじの南蛮漬は青魚とたまねぎと酢のコーポで、血液サラサラ効果とカルシウムのとれる食べ物です。残さずいただきましょう。
27	木	ココアパン		スパゲッティーミートソース ツナサラダ グレープフルーツ	だいち ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ	にんじん れんこん	キャベツ かんぴょう きゅうり たまねぎ グレープフ ルーツ	パン スパゲッ ティ ココア	あぶら マヨネー ズ	643kcal 26.9g	グレープフルーツはカリフォルニアが有名な産地です。ぶどうのように木になるのでこの名前がついています。ビタミンCが豊富です。
28	金	ごはん		とりにくのてりやき ごもくきんぴら すましじる	とりにく ぶたにく とうふ うずらの 卵	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう れんこん さやえんどう	ごはん さとう	あぶら	676kcal 29.7g	五目きんぴらに入っているごぼうは岩舟町でとれた新鮮なものです。香りと歯ごたえを楽しんでください。
31	月	ちゅうか どん		キムチふうきゅうり フルーツアンニン	いか ぶたにく うずらの 卵	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲン サイ	きゅうり エリンギ キャベツ バナナ	ごはん かたくりこ	あぶら	617kcal 22.6g	キムチは朝鮮語で「野菜を漬けた物」と言う意味です。赤い唐辛子や、小魚やいかの塩辛、こんぶやくだものを加えて漬けていただきます。

