

学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんばく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
1 木	大中	こどもの日 献立 	ごはん	かつおかツ ほうれん草のごま和え えのきたけとキャベツのみそ汁 かしわもち 	ごめ あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ かしわもち	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが	678 24.4 18.0 2.0	854 29.8 21.4 2.5
2 金	大小 南小 金中		ごはん	すぶた 酢豚 きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ キムチスープ かしわもち (大中のみ)	ごめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら ドレッシング かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ ピーマン パプリカ きりぼしだいこん だいずもやし くら きゅうり だいこん りんご にんにく	624 22.5 21.6 2.5	893 28.7 25.5 3.2
7 水			バターロール パン	ポークとチキンのメンチカツ コールスローサラダ クリームスパゲッティ	パン バター あぶら パンこ ドレッシング マヨネーズ こむぎこ スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム ベーコン なまクリーム スキムミルク	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ しめじ パセリ	683 23.8 30.1 2.5	903 30.4 38.8 3.3
8 木			たけのこ ごはん	あつや 厚焼きたまご だいこん ぶたにく 大根と豚肉のうま煮 わかめとたまねぎのみそ汁	ごめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たけのこ ごぼう しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ	599 26.9 16.7 3.0	760 32.4 19.1 3.8
9 金			ごはん	ヤンニョムチキン もやしあえ ちゅうかたまご 中華卵スープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	もやし きゅうり にんにく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ	620 24.5 21.8 2.0	788 29.5 25.4 2.5
12 月		5月12日は アセロラの日	おぎ 麦ごはん	チキンカレー だいこん 大根とハムのサラダ アセロラゼリー	ごめ おぎ じゃがいも あぶら ごま こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし ブロッコリー アセロラ	661 19.5 17.8 2.5	833 23.4 20.6 3.2
13 火			ごはん	にく 肉みそ キャベツとツナの和え物 けんちん汁	ごめ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ ツナ あぶらあげ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	596 27.4 17.1 2.5	763 33.6 19.9 3.1
14 水	大小		ミルクパン	とりにく 鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ ポトフ	パン オリーブゆ さとう ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ エリンギ トマト にんにく パセリ ブロッコリー とうもろこし だいこん にんじん キャベツ	596 27.3 25.1 2.6	827 35.2 32.7 3.7
15 木		今日は 「じゃがいも」	ごはん	ぶたにく 豚肉のごまがらめ もやしの和風サラダ わかたけ 若竹汁	ごめ あぶら ごま さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かんでん とうふ わかめ えび たら	もやし きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ	658 26.1 24.2 2.3	837 31.4 28.6 2.7
16 金		19日は 食育の日 	ごはん	しろみざかな 白身魚のオニオンソースかけ じゃがいものピリ辛煮 鶏肉と野菜のみそ中華スープ	ごめ あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にら にんじん もやし キャベツ とうもろこし	644 24.9 17.8 2.7	814 30.2 20.5 3.5

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。

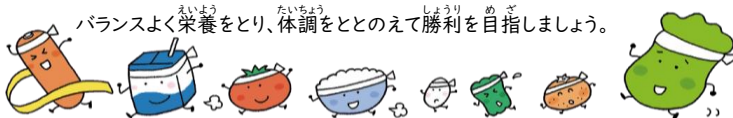
5月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	637	25.4	21.3	380	2.4
中学校	823	31.3	25.2	417	3.0

今月は小学校では運動会、中学校では中総体があります。当日、力を発

揮するためには、練習と同じくらい食事大切です。いろいろな食品から

バランスよく栄養をとり、体調をととのえて勝利を目指しましょう。



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
19月	大小 南小 金小		ごはん	セルフガパオライス うどんのサラダ ミートボールトマトスープ	ごめ あぶら さとう うどん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー ツナ かつおぶし とりこ	パプリカ ピーマン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ とうもろこし パジル はくさい エリンギ	816	32.6
20火		第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	鮭の塩焼き 厚揚げのカレー煮 凍り豆腐のみそ汁	ごめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ ぶたレバー こおり豆腐 あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ	614	777
21水			背割り減塩 ソフトパン	セルフチリドック クリームコーンポタージュ フルーツポンチ	パン こむぎこ オリーブゆ じゃがいも あぶら バター ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ ぶたレバー だいず なまクリーム スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし みかん パイン りんご もも	620	850
22木			麦ごはん	ぎょうざ(2個) わかめのサラダ 豆腐の中華煮	ごめ おぎ ドレッシング ごまあぶら こむぎこ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ フィッシュソーセージ とうふ とりこ うずらたまご なた	きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ なら ほししいたけ	679	836
23金			ごはん	ハンバーグきのこソース ウインナーポテト キャベツと卵のスープ	ごめ パター さとう じゃがいも オリーブゆ かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ ウインナー たまご ベーコン	エリンギ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	682	875
26月	南小		ごはん	赤魚の生姜醤油焼き ごぼうとツナのマヨサラダ ピリ辛豚汁	ごめ マヨネーズ ごま あぶら さとも パター	ぎゅうにゅう あかうお ツナ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん きゅうり しょうが にんにく こんにゃく だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	603	763
27火	南小		ごはん	春巻 大根の麻婆炒め もやしと豚肉のスープ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ もやし みずな キャベツ	668	833
28水	南小		食パン いちごジャム	ハニーマスタードチキン ペンのガーリックソテー ウインナーとキャベツのスープ	パン あぶら かたくりこ さとう はちみつ マカロニ オリーブゆ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン ウインナー	にんにく エリンギ たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ	615	832
29木	南小		ごはん	さばのごまみそ焼き ひじきの炒り煮 沢煮碗	ごめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき さつまあげ だいず とりこ あぶらあげ	しょうが こんにゃく にんじん えだまめ だいこん ねぎ みずな	612	779
30金			麦ごはん	ハヤシシチュー ほうれん草とコーンのソテー オレンジ(2個)	ごめ おぎ じゃがいも バター さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ほうれん草 とうもろこし オレンジ	647	818

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

給食では「鮭」

「食育の日」今月は… じゃがいも



じゃがいもは、北海道から沖縄まで全国で栽培されており、春先から南の産地で収穫された新じゃがいもが流通しています。新じゃがいもとは、5月～6月が旬の、収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことで、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。またビタミンCも含まれています。保存にはむいていないので、新鮮なうちに味わいましょう。

「みやぎ水産の日」今月は… 銀鮭



宮城県は銀鮭養殖の発祥の地であり、生産量は全国の約9割を占めています。身にツヤと張りがあり、とろけるような食感と、あまい食味が特徴です。3月～7月が旬の魚です。
今回は給食に提供できませんでしたが、みなさんに知って欲しいので紹介しました。機会があれば銀鮭を食べてみてください。