

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 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
1金	金中		ごはん	白身魚の甘酢ソースがけ もやしのピリ辛炒め 中華卵スープ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ベーコン たまご	しょうが ねぎ もやし にんじん にら にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	622 23.4 20.5 2.3	788 27.8 23.8 3.0
7木		スペシャル給食 第1弾 うきうき給食	おぎ 麦ごはん	ハヤシチュー キャベツとコーンのサラダ 豆乳プリンタルト	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう ドレッシング こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム どうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし	689 19.4 20.7 2.0	855 23.3 23.1 2.6
8金			ごはん	ソースとんかつ 切干大根の炒り煮 油麩入りのみそ汁	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ ごんにやく にんじん はくさい ねぎ ごぼう	624 24.0 21.1 2.4	790 29.1 24.4 3.0
11月			ごはん	かつお凍り豆腐のごまみそ和え ほうれん草とツナのおひたし 沢煮焼	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ みそ わかめ ツナ とりにく あぶらあげ	ほうれんそう きゅうり だいこん にんじん ねぎ しょうが	624 32.2 19.0 2.2	796 39.4 22.0 2.8
12火		5月12日はアセロラの日	おぎ 麦ごはん	ピリ羊肉そばろ チョレギサラダ うずら卵と豆腐のスープ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら ドレッシング ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ぶたレバー とりにく のり うずらたまご とうふ なた	にんにく きゅうり キャベツ にんじん はくさい ねぎ みずな アセロラ	664 29.4 20.7 2.1	827 35.4 24.1 2.9
13水	大小		バターロール パン	マカロニグラタン ベーコン入りポトフ フルーツポンチ	パン バター マカロニ こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー だいこん にんじん キャベツ どうもろこし みかん バイン もも	621 22.6 25.3 2.0	796 28.0 31.2 2.9
14木			ごはん	和風おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ぎつまあげ だいた あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ だいこん しめじ ごんにやく にんじん えだまめ キャベツ ねぎ	637 27.5 20.5 2.8	819 34.0 24.5 3.2
15金			ごはん	ヤンニョムチキン パンサンスー ワンタンスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム ベーコン	きゅうり はくさい にんじん チンゲンサイ とうもろこし	644 23.6 20.8 1.8	815 28.8 24.3 2.2

※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。

スペシャル給食

長期休み明け、学校へ来る楽しみのひとつにして欲しいと思い、ちょっとだけ特別な給食を計画しました。第1弾はゴールデンウィーク明けの「うきうき給食」です。人気のあるハヤシチューに、初登場のミニデザート「豆乳プリンタルト」がつけます。お楽しみに♪

第2弾は夏休み明け、
第3弾は秋休み明けに予定しています♪



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も大切です。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。



5月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	632	25.6	21.0	382	2.3
中学校	808	31.4	25.0	424	2.9






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 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
18月	大小南小		ごはん	豚肉とごぼうの揚げ煮 もやしの和風サラダ せんべい汁	こめ ことわざ かたくりこ あぶら さとう ごま せんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かんでん とりにく	ごぼう もやし きゅうり にんじん こんにやく またけ だいこん はくさい ねぎ	630 23.9 20.3 1.9	803 28.5 23.5 2.2
19火	今月は「たけのこ」 19日は食育の日	19日は食育の日	ごはん	セルフ豚丼 ごぼうとツナのマヨサラダ わかたけの若竹汁	こめ さとう あぶら マヨネーズ ごま かたくりこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ わかめ えび たら	しょうが たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん きゅうり たけのこ えのきたけ	632 29.4 20.6 2.0	803 35.5 24.1 2.6
20水		第3水曜日はみやぎ水産の日	ごはん	ピンクサーモンの塩焼き 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ピンクサーモン ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ はくさい えのきたけ ねぎ	602 30.4 16.9 2.2	764 37.2 19.7 2.9
21木			ミルクパン	メンチカツ 大根と水菜のサラダ ソースやきそば	パン パンこ あぶら ドレッシング ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ だいこん みずな とうもろこし にんじん しょうが もやし ピーマン キャベツ	633 23.6 23.9 3.1	838 30.3 31.1 4.0
22金			おぎ麦ごはん	チキンカレー ブロッコリーとかにかまのサラダ オレンジ(2個)	こめ おぎ じゃがいも あぶら ことわざ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム かにかまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし オレンジ	634 20.0 16.1 2.4	819 24.3 19.8 3.2
25月	南小金小		ごはん	さばの竜田揚げ 筑前煮 大根とえのきたけのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう こんにやく えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ	618 28.2 22.2 2.0	784 34.0 25.9 2.4
26火	南小		ごはん	発芽玄米入り平つくね 厚揚げのオイスターソース炒め にらたまスープ	こめ はつがげんまい パンこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ベーコン たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン たら ねぎ	670 26.9 26.4 2.5	847 32.7 31.0 3.2
27水	南小		ココアパン	オムレツのトマトソースがけ きのこペンネのクリームソテー ミートボールスープ	パン さとう ことわざ あぶら マカロニ じゃがいも パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ハム なまクリーム とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しめじ えのきたけ エリンギ にんじん キャベツ とうもろこし	580 22.2 24.3 2.5	799 28.4 30.8 3.3
28木	南小		ごはん	ポークしゅうまい(2個) ハンパングーサラダ 豆腐の中華煮	こめ パンこ ことわざ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると うずらたまご	きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	601 27.7 17.6 2.2	792 35.3 21.6 2.7
29金			ごはん	チキン南蛮(タルタルソース) 海そうサラダ けんちん汁	こめ てんぷらこ あぶら タルタルソース ドレッシング ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ くきわかめ こんぶ ふのり あかどさか ハム あぶらあげ とうふ	きゅうり とうもろこし こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	648 26.9 22.5 2.5	815 32.5 25.1 3.1

※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。

食育の日

たけのこ




たけのこは春になると地面から顔をのぞかせます。土の中にあるうちに掘り出すことで、柔らかくておいしいたけのこが味わえます。生長がとても早いのが特徴で、一旬(10日)で竹になることから「竹冠に旬で、『筍』」という漢字も生まれました。19日の給食では今月収穫された生のたけのこを使います。今しか食べられない、香りや歯ごたえを味わってみてください。

食育の日

みやぎ水産の日

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。

掲載物: 食育ブック・新食育ブック (株)少年写真新聞社

給食では「ピンクサーモン」