



5月分 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 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中		
								エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1			ミルクパン	鶏肉のレモン煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	パン かたくりこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	レモン ブロッコリー どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく	605 26.8 25.0 3.0	827 42.7 32.6 5.2		
2		こどもの日 献立 	たけのこ ごはん	厚焼きたまご 海そうサラダ 厚揚げのみそ汁 かしわもち 柏餅	ごめ ごま じゃがいも かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご わかめ こんぶ かんてん ハム あつあげ みそ	たけのこ ごぼう きゅうり どうもろこし にんじん もやし えのきたけ ねぎ	672 25.3 17.4 3.2	824 30.4 19.8 3.9		
7			麦ごはん	ポークカレー 大根とツナのサラダ アセロラゼリー	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり どうもろこし アセロラ	667 20.2 17.8 2.5	838 24.3 20.8 3.3		
8			背割り ソフトパン	ケチャップウインナー まめまめサラダ キャベツと卵のスープ	パン さとう ドレッシング マヨネーズ オリーブゆ かたくりこ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ハム たまご ベーコン	えだまめ どうもろこし キャベツ にんじん もやし にんにく	580 24.5 31.7 2.6	794 32.1 40.6 3.5		
9			ごはん	かつおカツ 切干大根の炒り煮 あぶらふい 油麩入りのみそ汁	ごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん こんにやく にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ ごぼう	594 22.8 18.1 2.0	835 28.4 21.6 2.5		
10			ごはん	ぎょうざ(2個) バンバンジーサラダ 麻婆豆腐	ごめ こむぎこ ドレッシング さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー とうふ みそ	キャベツ なら きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ	659 26.0 21.5 2.7	809 30.5 23.7 3.0		
13			ごはん	和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ けんちん汁	ごめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり こんにやく ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	605 25.0 19.3 2.1	780 31.1 22.8 2.5		
14		第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	鮭の塩焼き じゃがいものそばろ煮 ごもく 五目うーめん汁	ごめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ うーめん	ぎゅうにゅう さけ とりにく なると	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ ほししいたけ ごぼう はくさい ねぎ	613 30.3 11.6 1.8	782 37.1 13.0 2.1		
15	大小		バターロール パン	マカロニグラタン ジュリエンスープ フルーツポンチ	パン バター マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム えのきたけ キャベツ にんじん みかん パインりんご もも	587 23.0 23.5 2.0	803 29.6 30.4 3.3		
16			ごはん	あじフライ(しょうゆ) 大根と鶏肉の旨煮 もやしごま汁 肉みそ ごはんにのせてたべよう♪	ごめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく みそ	しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ もやし どうもろこし	610 25.7 18.8 2.8	777 31.1 21.9 3.2		
17		19日は 食育の日 	麦ごはん	もやしの和風サラダ 若竹汁	ごめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ ハム かんてん とうふ わかめ えび たら	しょうが もやし きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ	609 29.2 17.1 2.4	778 35.7 20.0 2.8		

※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**太子の食材**が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。

<お知らせ>

4月に実施した給食食材放射能検査において、放射能は検出されませんでした。
詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。

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	624	25.6	20.7	377	2.4
中学校	812	31.8	24.9	423	3.2





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 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
20月	大小南小金小		ごはん	キーマカレー ガーリックポテト ミートボールスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ ベーコン とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	876	30.0
21火			ごはん 麦ごはん	ごはんのせ スタミナ井 たべよう♪ ほうれん草とツナのおひたし 鶏肉と根菜のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ツナ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ほうれん草 きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	630	798
22水			米粉パン	笹かまの磯辺天ぷら ごぼうサラダ 五目うどん	パン こめこ こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま うどん	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ハム とりにく うずらたまご あぶらあげ なたと	ごぼう にんじん きゅうり たけのこ こまつな ねぎ ほししいたけ	635	858
23木			ごはん	ハヤシシチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ(2個)	こめ じゃがいも バター さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	610	777
24金			ごはん	白身魚のチリソースがけ 春雨サラダ わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ ハム わかめ ベーコン どうふ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	675	852
27月	南小 大中金中		ごはん	さばのごまみそ焼き ひじきの炒り煮 もやしと豚肉のスープ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう きば みそ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく	しょうが こんにやく にんじん えだまめ にんにく だいこん もやし	600	27.1
28火	南小		ごはん	キャベツメンチカツ 豚キムチ 中華卵スープ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし はくさい にら たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	651	822
29水	南小		食パン いちごジャム	オムレツのトマトソースがけ キャベツと大根のサラダ パンクキンポターージュ	パン ジャム さとう あぶら ごま バター	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン なまクリーム	たまねぎ トマト だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん かぼちゃ	605	827
30木	南小		ごはん	鶏の唐揚げ わかめとちくわの和え物 凍り豆腐のみそ汁	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ こおりどうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きゅうり こまつな とうもろこし にんじん もやし ねぎ	600	775
31金	大中金中		ごはん	キーマカレー ガーリックポテト ミートボールスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ ベーコン とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	671	25.1

※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。

みやぎ水産の日



銀鮭

今月は...

給食では「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、みなさんにしてほ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。

食育の日



今月は...

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。17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。

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。

