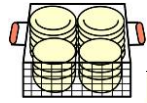


# 5月★よていこんだてだよ!



今月の給食目標: 後始末をきちんとしよう!



★献立は都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。

令和5年5月号 今庄給食センター

日付 日 曜日	お知らせ	こんだて アンダーラインはかみかみ献立	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		熱量	たんぱく質	脂質
1 月	八十八夜 今年の八十八夜は 5月2日です。	ご飯 牛乳 お茶目な大豆 ホイコーロー ワンタンスープ	とうふ とりひきにく ぶたにく こおりとうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタンのかわ	ごまあぶら なたねあぶら	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しょうが もやし ねぎ	熱量 650 たんぱく質 28.5g 脂質 18.9g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 1.7g	八十八夜とは、立春から数えて88日目の夜のことで、八十八を組み合わせると「米」という字になり、昔から農業に従事する人々にとって重要な日とされてきました。		
2 火	こどもの日給食	牛ごぼうご飯 牛乳 切り干し大根ののり酢あえ 肉だんごのみそ汁 かしわもち	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ みそ	のり	こめ おむぎ はるさめ さとう かしわもち	ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	熱量 696 たんぱく質 26.6g 脂質 19.1g 炭水化物 102.1g 食塩相当量 2.4g			
8 月		豆腐の肉みそ丼 牛乳 大根のすまし汁 みかんゼリー	とりひきにく とうふ ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう ゼリー	ごま ごまあぶら	しょうが ごぼう はくさい にんじん だいこん グリーンピース ねぎ	熱量 650 たんぱく質 25.4g 脂質 19.2g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 1.7g			
9 火		ご飯 牛乳 メンチカツ 野菜のツナチーズあえ 根菜のみそ汁	メンチカツ うすあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ なたねあぶら	ごま ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ こんにゃく こまつな きゅうり	熱量 626 たんぱく質 22.5g 脂質 19.2g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 2.9g			
10 水	アイアン 給食	ご飯 牛乳 大豆の旨煮 春キャベツの豚汁	だいず みそ とりひきにく ぶたにく こおりとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく えだまめ えのき しょうが キャベツ ねぎ	熱量 632 たんぱく質 27.9g 脂質 18.7g 炭水化物 85.6g 食塩相当量 1.7g			
11 木		コッペパン 牛乳 切り干し大根の焼きそば風 コーンポタージュ ミルメーク【ココア味】	ぶたにく とりひきにく かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら	しょうが キャベツ コーン もやし にんじん ブロッコリー ピーマン かぶ きりぼしだいこん	熱量 656 たんぱく質 27.7g 脂質 19.9g 炭水化物 89.1g 食塩相当量 2.7g			
12 金		ご飯 牛乳 とり肉のオーロラソースあえ 豆腐の五目スープ	とりひきにく とうふ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ てんぷん さとう じゃがいも	なたねあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	熱量 696 たんぱく質 23.2g 脂質 23.6g 炭水化物 92.4g 食塩相当量 2.3g			
15 月	山海里 ふるさと給食	ご飯 牛乳 ふくい産カマスのフライ ひじきとごぼうのマヨネーズあえ 長操汁	カマス ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ パンこ こむぎこ	なたねあぶら 1/2エッグ マヨネーズ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ にんじん ねぎ きゅうり	熱量 699 たんぱく質 26.3g 脂質 25.9g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 2.9g			
16 火		ご飯 牛乳 とり肉のごま焼き 野菜のおかかあえ ふしめんのみそ汁	うすあげ とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん	ごま ごまあぶら	たまねぎ はくさい キャベツ にんじん こまつな きゅうり きりぼしだいこん	熱量 654 たんぱく質 25.8g 脂質 22.7g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 2.2g			
17 水	歯ッピー 給食	ご飯 牛乳 ミニフィッシュ じゃが芋のそぼろ煮 打ち豆入りみそ汁	ちゅうあげ みそ うすまめ こおりとうふ とりひきにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい しょうが たまねぎ ねぎ さやいんげん	熱量 663 たんぱく質 28.7g 脂質 21.8g 炭水化物 84.2g 食塩相当量 2.9g			
18 木		コッペパン 牛乳 ピーンズパスタシチュー 野菜のソテー ミニパイン缶	ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲッティ	オリーブオイル	にんにく たまねぎ もやし にんじん しめじ キャベツ グリーンピース コーン にんじん ブロッコリー パインアップル	熱量 646 たんぱく質 28.3g 脂質 20.6g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 2.9g			
19 金	今庄小:給食試食会 石川県 ふるさと給食	中島菜めし 牛乳 ぶた肉とれんこんの金平 とり野菜汁 おさつスティック	とりひきにく とうふ みそ だいず さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おむぎ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	なかしまな ねぎ れんこん まいたけ キャベツ えだまめ たまねぎ ごぼう こんにゃく	熱量 669 たんぱく質 28.6g 脂質 19.9g 炭水化物 93.8g 食塩相当量 2.7g			
22 月		ツナカレーピラフ 牛乳 野菜の豆乳みそスープ ヨーグルト	ツナ ぶたにく とうにゅう とうふ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おむぎ	バター オリーブオイル	しょうが たまねぎ えだまめ にんじん しめじ もやし きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	熱量 640 たんぱく質 27.1g 脂質 19.3g 炭水化物 87.9g 食塩相当量 1.8g			
23 火	ハマチは福井県内の 漁港で水揚げされた ものです。	ご飯 牛乳 ワインゼリー ハマチの香味フライ キャベツのゆかり和え 打ち豆汁	ハマチ うすまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも ゼリー	ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	熱量 695 たんぱく質 23.1g 脂質 20.3g 炭水化物 101.5g 食塩相当量 1.9g			
24 水		ご飯 牛乳 ミニフィッシュ 油揚げの中華煮 野菜のキムチスープ	ベーコン とうふ ぶたひきにく うずらのたまご ちゅうあげ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう	ごまあぶら	きりぼしだいこん もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	熱量 659 たんぱく質 27.1g 脂質 23.3g 炭水化物 81.1g 食塩相当量 2.1g			
25 木	サバは福井県内の漁 港で水揚げされたも のです。	ご飯 牛乳 サバのねぎ焼き わかめときゅうりの酢の物 田舎汁	ちゅうあげ みそ さば うすまめ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん キャベツ かぶ かぶのは きゅうり ごぼう しょうが ねぎ	熱量 652 たんぱく質 27.8g 脂質 22.9g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 2.3g			
26 金		ご飯 牛乳 ひじきの佃煮 とり肉とじゃが芋の煮物 青菜のみそ汁	ちゅうあげ みそ とりひきにく うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	もやし キャベツ しょうが にんじん こまつな えだまめ たまねぎ しらたき	熱量 644 たんぱく質 26.1g 脂質 20.6g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 2.6g			
29 月		ご飯 牛乳 豆によるこぶ 油揚げのチリソース煮 汁ビーフン	だいず みそ ベーコン ぶたにく ちゅうあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう じゃがいも ビーフン てんぷん	ごまあぶら	はくさい にんじん ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース	熱量 650 たんぱく質 27.4g 脂質 18.7g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 2.9g			
30 火	サワラは福井県内の 漁港で水揚げされた ものです。	ご飯 牛乳 サワラのつくね焼き もやしとうすあげのごま酢あえ みそけんちんうどん	とうふ だいず うすあげ みそ さわら	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう	ごま	だいこん にんじん きゅうり ごぼう ほししいたけ コーン ねぎ もやし	熱量 617 たんぱく質 25.3g 脂質 17.6g 炭水化物 85.9g 食塩相当量 2.9g			
31 水		ポークカレーライス 牛乳 海藻ツナサラダ ミニレモンゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ おむぎ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん まいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	熱量 661 たんぱく質 21.9g 脂質 17.6g 炭水化物 102.1g 食塩相当量 2.2g			