



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	小	中
					(おつ ちから 熱や力になる)	(あかいろ しょうひん 血や肉になる)	(みどりいろ しょうひん 体の調子を整える)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
24	月	南小 金小	ごはん	ひじきいりあげぎょうざ(2こ3こ) もやしちゅうかあえ とうふちゅうかに	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ふたにく ひじき ハム とうふ いか かまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう	663 27.4	849 33.0
25	火		ごはん	チキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ(2こ)	ごはん ドレッシング じゃがいも あぶら なまクリーム	とりにく	ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん オレンジ	644 18.8	800 22.2
26	水		ソフトパン	かぼちゃコロッケ とりにくとだいずのトマトに やさしいスープ	パン こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう	とりにく だいず ひよこまめ ベーコン	かぼちゃ にんにく たまねぎ トマト えだまめ パセリ もやし はくさい にんじん	642 23.7	810 28.8
27	木		むぎごはん	いわしのオレンジに ひじきのいりに あぶらふいりみそしる	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	いわし とりにく ひじき ちくわ みそ あぶらあげ とうふ	オレンジ こんにゃく にんじん えだまめ だいこん ねぎ	628 27.3	792 32.4
28	金	ゼリーには、「乳」が含まれています。	ごはん	チキンみそかつ ほうれんそうのナムル こめこワンタンスープ セノビーゼリー(中学校のみ)	ごはん こむぎこ あぶら ドレッシング こめこ ごまあぶら ゼリー	とりにく みそ たまご ふたにく	ほうれんそう だいずもやし にんじん しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	607 24.7	804 29.3
31	月	南小 大中 金中	むぎごはん	とりにくのてりやき すきこんぶとふたにくいためもの ぐたくさんのみそしる	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ふたにく こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいずもやし ごぼう だいこん ねぎ	611 28.1	

※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。

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	652	26.4	20.0	359	2.5
中学校	827	31.7	23.5	398	3.1



今月の給食メモ

いろいろな豆大集合

大豆

加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき

赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

学校給食では、様々な豆を献立に取り入れています。

豆は、栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われています。

今月は、「まめまめサラダ」「五目豆」「大豆入りきんぴら」「鶏肉と大豆のトマト煮」に入っています。

ご家庭でもいろいろな料理に取り入れてみてくださいね。



<お知らせ>

4月に実施した給食食材用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。

