



# 予定献立表


School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC		
1金	ご飯	○	かつおと野菜の揚げ煮 まっちゃんケーキ <b>八十八夜の献立</b>	かつお 白いんげん豆	牛乳	米 米粉 じゃがいも 上白糖 でんぷん 甘納豆	なたね油 白ごま	にんじん ピーマン	にんにく ホールコーン	旬の初がつおと、明日が十八夜なので、まっちゃんの米粉ケーキです。	623 kcal 23.9 g 16.6 g 1.2 g
7木	ご飯	○	家常豆腐丼の具 中華風コーンスープ 果物	豚もも肉 赤みそ 生揚げ たまご	牛乳	米 三温糖 でんぷん	なたね油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが たけのこ 白菜 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン きゃべつ カラマンダリン	カラマンダリンは「温州みかん」と「キングマンダリン」の掛け合わせです。	596 kcal 27.3 g 19.8 g 1.7 g
8金	グリーンピースご飯	○	鶏肉とじゃがいものかわりみそ ごまだれとうふ・サラダ 大根と油あげのみそ汁	鶏胸肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	米 じゃがいも でんぷん 上白糖	なたね油 ごま油 黒ごま 白ごま バター	にんじん	生グリーンピース 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが 長ねぎ 大根 えのきたけ	1年生にグリーンピースの豆取りをしてもらいます。炊き込むことで、米に香りが移ります。	589 kcal 27.0 g 18.2 g 2.3 g
11月	煮込みうどん	○	中華まき 果物 <b>端午の節句献立</b>	たまご さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも ひじき	米 きび 小麦粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	たけのこ まいたけ 干しいたけ ホールコーン 玉ねぎ 長ねぎ セミールオレンジ	子供の日の行事食「ちまきにちなみ、中華ちまきを作ります。」	577 kcal 26.4 g 14.6 g 2.2 g
12火	ご飯	○	ししゃものごまあげ ころころ大豆サラダ フルーツポンチ	たまご 大豆	牛乳 ししゃも	米 小麦粉 上白糖 三温糖	なたね油 白ごま	にんじん ホールコーン	きゃべつ きゅうり ホールコーン みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	ししゃもに白ごま入りの衣をつけて油で揚げます。ごまの香ばしさで食欲が増します。	609 kcal 21.1 g 21.4 g 1.1 g
13水	国産小麦のガーリックソフトフランスパン	○	<b>チリコンカン</b> アスパラガスのサラダ 果物 アメリカ (テキサス州) の料理	豚ひき肉 白いんげん豆 大豆	牛乳	国産小麦のソフトフランスパン 上白糖 じゃがいも	なたね油 ソフトマARGON	パセリ にんじん アスパラガス	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり メロン	チリコンカンはメキシコ料理が由来とされる。アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。	579 kcal 23.1 g 26.5 g 2.2 g
14木	ご飯 <b>山形県の料理</b>	○	千草焼き もうそう汁(たけのこじる) おかひじきのごまあえ	たまご 鶏もも肉 生揚げ 白みそ	牛乳 ひじき	米 上白糖	なたね油 白ごま エッグケア マヨネーズ	にんじん 小松菜 おかひじき	玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ 新たけのこ もやし 長ねぎ きゃべつ	孟宗竹のたけのこを使った郷土料理。鶴岡市の温泉地には孟宗竹の群生地があります。おかひじきは、山形県の伝統野菜です。	586 kcal 25.7 g 22.0 g 2.0 g
15金	麦ご飯 <b>富永さんのそら豆</b>	○	スタミナ丼の具 五目中華スープ 塩ゆでそら豆	豚もも肉 豚肩肉 赤みそ たまご いか ベーコン	牛乳	米 押し麦 上白糖 はちみつ でんぷん 春雨	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが なす 玉ねぎ もやし そら豆	富永さんの畑で育ったそら豆を、2年生がさやむきする予定です。	591 kcal 26.5 g 17.3 g 1.7 g
18月	スパゲティ	○	クリームソース 和風サラダ フルーツたっぷりゼリー	鶏もも肉 むきえび 赤みそ	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	スパゲティ 小麦粉 上白糖	なたね油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ	にんにく セロリー しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ もやし 大根 きゅうり パイン缶 みかん缶 りんご缶	トマト系の味が多いスパゲティですが、今回はクリームソースにしました。	608 kcal 24.7 g 20.8 g 1.4 g
19火	発芽玄米入りご飯	○	いかとポテトのレモンじょうゆ 野菜のごまみそ汁 果物	いか 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	沖縄県のスナックパンを予定しています。甘みがあり、酸味が少なく、芯まで食べられる品種です。	599 kcal 24.0 g 16.2 g 1.7 g	
20水	ココアビスキュイパン	○	豆とウインナーのトマト煮 こんにやくサラダ	たまご ウインナー ひよこ豆 金時豆 大豆 いんげん豆	牛乳	国産小麦の丸パン 上白糖 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも こんにやく	バター オリーブ油 ごま油 白ごま	にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム ホールコーン もやし きゅうり	ひよこ豆、金時豆、大豆、いんげん豆4種類の豆を煮こみます。月に1回は豆が主菜の献立です。	591 kcal 20.1 g 24.6 g 2.0 g
21木	五穀ご飯	○	白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 沢煮焼	メルルーサ さつま揚げ 豚もも肉	牛乳 ひじき チーズ	米 五穀米 三温糖	なたね油 ごま油 エッグケア マヨネーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム ホールコーン 大根 干しいたけ 長ねぎ	沢煮焼は数多くの食材を細く切った汁物です。「沢」には「沢山の」という意味があります。	613 kcal 28.7 g 20.3 g 1.8 g
22金	麦ご飯	○	チキンカツカレーのソース チキンカツ 海藻サラダ	鶏もも肉 たまご	牛乳 海藻ミックス	米 押し麦 小麦粉 上白糖 生パフ 三温糖 ソフトパン じゃがいも	なたね油 ごま油 バター 白ごま	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゃべつ 大根 きゅうり	明日のいずみスポーツフェスティバル準備なので、みんなが大好きな神メニューにしました。	662 kcal 26.7 g 23.5 g 1.9 g
26火	蒸し中華麺	○	しょうゆラーメンのスープ 野菜チップス 果物	ぶたもも肉	牛乳	蒸し中華麺 でんぷん じゃがいも さつまいも	なたね油 ごま油	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ごぼう 長ねぎ ホールコーン 河内晩柑	いずみスポーツフェスティバル準備なので、みんなが大好きな神メニューにしました。	578 kcal 24.6 g 15.5 g 2.1 g
27水	かきまぜ <b>徳島県の料理</b>	○	さわらの塩こうじ焼き 具沢山のみそ汁	たまご さわら 凍り豆腐 金時豆 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 三温糖 上白糖	なたね油	にんじん さやえんどう	ゆず果汁 干しいたけ かんぴょう 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	かきまぜは、徳島県などで食べられているからし寿司の一種です。お祭りやお節句などによく作られます。	597 kcal 32.0 g 19.0 g 1.9 g
28木	コーンピラフ <b>メキシコの料理</b>	○	<b>鶏肉のメキシカンソース</b> かぼちゃ金時豆サラダ ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	ベーコン 鶏もも肉 金時豆	牛乳 アガー ヨーグルト	米 上白糖 三温糖 さつまいも	なたね油 バター	にんじん パセリ トマト かぼちゃ ピーマン	ホールコーン 玉ねぎ にんにく 枝豆 ブルーベリージャム	メキシコ料理はトルコ、イタリア、フランス、スペイン、アフリカを多用し、酸味と辛味、旨味が調和した料理が特徴です。	580 kcal 21.2 g 18.6 g 1.6 g
29金	ゆかりご飯	○	肉豆腐 ポテト入りサラダ	豚もも肉 豚肩肉 焼き豆腐	牛乳	米 三温糖 じゃがいも 白滝 上白糖	なたね油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	肉豆腐は、牛肉と豆腐、ねぎを煮た煮物料理。醤油や酒、みりん、砂糖を用いて、すき焼きに似た味付けです。	581 kcal 24.8 g 17.9 g 1.9 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

給食だよりQRコード  
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。




6月からサッカーワールドカップが始まります。その開催国のメキシコとアメリカ合衆国の料理を入れました。

5月の給食目標  
食器を持って食事をしよう

今月の地場産物 そら豆

和泉小学校	598 kcal
学校給食摂取基準	25.2 g
5月平均値	19.6 g
(中学年)	1.8 g