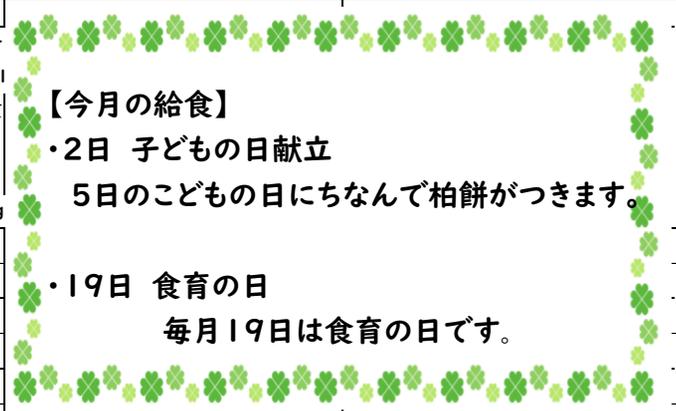


# よていにんたて

5月号

珠州市立緑丘中学校

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
1日		2日		3日		4日		5日	
ごはん 焼き肉サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	エネルギー 662kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.7g 食塩 2.2g	山菜おこわ 大根のごま酢和え すまし汁 柏餅 牛乳	エネルギー 702kcal たんぱく質 33.1g 脂質 13.9g 食塩 2.8g	憲法記念日 		みどりの日 		こどもの日 	
1群 豚肉・油揚げ		油揚げ・豆腐							
2群 牛乳		牛乳							
3群 ビーマン		人参・小松菜							
4群 しょうが・にんにく・たいこん・もやし・キャベツ・きゅうり・しめじ		しめじ・わらび・干しいたけ・たけのこ・ごぼう・きゅうり・大根・なめこ・玉ねぎ							
5群 米・砂糖		米・砂糖・柏餅							
6群 油		ごま							
8日		9日		10日		11日		12日	
ごはん 焼きウインナー ドレッシングサラダ わかめスープ バナナ 牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.6g 食塩 2.6g	たけのこご飯 さつま揚げの生姜煮 青菜のおひたし すまし汁 牛乳	エネルギー 762kcal たんぱく質 32.5g 脂質 20.4g 食塩 4.7g	ごはん 厚揚げの中華煮 ツナサラダ セノビーゼリー 牛乳	エネルギー 912kcal たんぱく質 33.7g 脂質 30.8g 食塩 2.4g	ゆかりご飯 肉しゅうまい 磯香和え めった汁 牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.1g 食塩 3.2g	ごはん ジャーマンポテト コーンサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 780kcal たんぱく質 19.3g 脂質 24.0g 食塩 2.8g
1群 ウインナー・ハム・豆腐		油揚げ・さつま揚げ・卵・かつお節・豆腐		厚揚げ・鶏肉・ツナ		豚肉		ベーコン	
2群 牛乳・わかめ		牛乳・昆布		牛乳		牛乳・のり		牛乳	
3群 人参		人参・小松菜		人参		ゆかり・小松菜・人参		パセリ・人参・ほうれん草	
4群 きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・バナナ		たけのこ・生姜・キャベツ・しめじ・ネギ・玉ねぎ		玉ねぎ・干しいたけ・ネギ・きゅうり・キャベツ		キャベツ・もやし・ごぼう・大根・ネギ		玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン・しめじ・大根	
5群 米・砂糖		米・砂糖		米・砂糖・片栗粉		米・麦・砂糖・こんにやく・さつまいも		米・じゃがいも・砂糖	
6群 油		油		油		油		油	
15日		16日		17日		18日		19日	
ごはん 春雨サラダ すまし汁 牛乳	エネルギー 610kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.5g 食塩 4.8g	ごはん 鶏肉のごまからめ ゆかり和え 具だくさんスープ 牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 26.9g 脂質 28.0g 食塩 3.3g	キムタクごはん ポテトサラダ かきたま汁 巨峰ゼリー 牛乳	エネルギー 844kcal たんぱく質 31.9g 脂質 24.6g 食塩 3.8g	ごはん オムレツ ひじきの炒り煮 豚汁 牛乳	エネルギー 751kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.8g 食塩 3.0g	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 おひたし みそ汁 牛乳	エネルギー 948kcal たんぱく質 29.8g 脂質 34.1g 食塩 2.7g
1群 油揚げ・ハム・豆腐		鶏肉		豚肉・ハム・豆腐・卵		卵・さつま揚げ・油揚げ・豚肉		鶏肉・厚揚げ	
2群 牛乳・昆布・ひじき		牛乳		牛乳		牛乳・ひじき		牛乳	
3群 人参・小松菜		人参・小松菜・ゆかり		人参・小松菜		人参		さやいんげん・小松菜・人参	
4群 ごぼう・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・えのきたけ		キャベツ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ		大根・たくあん・きゅうり・玉ねぎ・干しいたけ		ごぼう・大根・白菜・ネギ		キャベツ・もやし・大根・なめこ	
5群 米・春雨		米・小麦粉・片栗粉・砂糖		米・じゃがいも・片栗粉		米・こんにやく・砂糖・じゃがいも		米・片栗粉・小麦粉・じゃがいも・砂糖	
6群 マヨネーズ		油・ごま		ごま・油・マヨネーズ		油		油・ごま	
22日		23日		24日		25日		26日	
ごはん 五目野菜炒め みそ汁 オレンジ 牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.0g 食塩 1.7g	わかめご飯 五色和え 柳川風煮 牛乳	エネルギー 748kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.7g 食塩 3.4g	ごはん 酢豚 中華スープ 牛乳	エネルギー 828kcal たんぱく質 28.2g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	ごはん アジフライ バンサンスー なめこ汁 牛乳	エネルギー 890kcal たんぱく質 31.1g 脂質 26.9g 食塩 3.4g	カレーライス ゆで野菜サラダ 牛乳	エネルギー 1006kcal たんぱく質 29.5g 脂質 35.7g 食塩 4.0g
1群 豚肉・油揚げ		ハム・卵・豚肉		豚肉・うずら卵・豆腐		ハム・卵・豆腐・アジ		豚肉・ハム	
2群 牛乳		牛乳・わかめ		牛乳		牛乳		牛乳	
3群 人参・小松菜		人参・小松菜		ピーマン・人参・チンゲン菜				人参・トマト・ブロッコリー	
4群 玉ねぎ・キャベツ・しめじ・大根・オレンジ		もやし・キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・ネギ		しょうが・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・えのきたけ		きゅうり・キャベツ・もやし・なめこ・ネギ		玉ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・コーン	
5群 米・砂糖・片栗粉・じゃがいも		米・砂糖・じゃがいも		米・片栗粉・じゃがいも・砂糖		米・春雨・砂糖・じゃがいも		米・麦・じゃがいも	
6群 油		ごま・油		油		油・ごま		油・マヨネーズ	
29日		30日		31日		 <p>【今月の給食】 ・2日 こどもの日献立 5日のこどもの日にちなんで柏餅がつきます。 ・19日 食育の日 毎月19日は食育の日です。</p>			
食パン ミートソースパゲティ 肉入りワンタンスープ 牛乳	エネルギー 719kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.2g 食塩 5.7g	ピビンバ フルーツサラダ 野菜スープ 牛乳	エネルギー 873kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.1g 食塩 3.1g	ごはん 魚のたつたあげ ごぼうサラダ ポトフ 牛乳	エネルギー 1001kcal たんぱく質 34.2g 脂質 37.8g 食塩 3.5g				
1群 豚肉・ワンタン・大豆		豚肉・油揚げ		さば・ウインナー					
2群 牛乳・わかめ		牛乳		牛乳・かまぼこ					
3群 人参・ピーマン・チンゲン菜		人参・小松菜		人参・ブロッコリー					
4群 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・コーン		せんまい水菜・しょうが・にんにく・もやし・キャベツ・きゅうり・みかん缶・もも缶・リンゴ・白		しょうが・ごぼう・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・キャベツ					
5群 食パン・マカロニ・砂糖		米・麦・砂糖		米・片栗粉・砂糖・じゃがいも					
6群 油		油・ごま		油・マヨネーズ					

※材料の都合により献立が変更があります。