



5月の予定献立表



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

5月 1日(月)		621kcal 27.2g	5月 2日(火)		672kcal 24.2g	5月 8日(月)		595kcal 22.8g	5月 9日(火)		587kcal 30.2g	5月 10日(水)		551kcal 26.1g
ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ			ぎゅうにゅう ちらしずし あかだし きゃべつのごまあえ かしわもち		こどもの日献立	ぎゅうにゅう きなこパン もちもちスープ カラフルサラダ			ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそダレ キャベツのこんぶあえ えのきとわかめのすましじる			ぎゅうにゅう えんどうごはん ちくぜんに きゃべつとあつあげのみそじる		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	70.0	黄	小型コッペパン	1個	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	75.0
赤	ぶたミンチ	15.0	黄	酢	7.5	黄	油	6.0	赤	さわら(60g)	1切	緑	えんどう豆(精華町産)	30.0
赤	ぶた肉	15.0	黄	上白糖	7.5	赤	きな粉	8.0	赤	信州みそ	4.0	塩		0.8
赤	豆腐	90.0	塩		0.7	黄	上白糖	4.0	みりん		1.5	酒		1.0
緑	にんじん	16.0	赤	しらす干し	3.0	塩		0.03	酒		2.0	こんぶ		0.5
緑	たまねぎ	45.0	緑	たけのこ(水煮)	5.0	黄	白玉団子(冷)	30.0	黄	三温糖	3.0	赤	とり肉	20.0
緑	葉ネギ	4.0	緑	干しいたけ	1.0	緑	にんじん	11.0	緑	キャベツ	27.0	赤	さつま揚げ	11.0
緑	生しいたけ	4.0	緑	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	44.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	11.0
緑	しょうが	0.5	赤	油揚げ	8.0	赤	ウインナー	20.0	緑	きゅうり	11.0	緑	たけのこ(水煮)	6.0
緑	にんにく	0.1	赤	高野豆腐	3.0	緑	パセリ	1.0	赤	塩昆布	2.0	緑	板コンニャク	18.0
黄	米油	1.0	黄	上白糖	1.0	塩		0.5	うすろしょうゆ		0.5	緑	ごぼう	20.0
黄	三温糖	1.0	うすろしょうゆ		1.0	こしょう		0.01	赤	とり肉	15.0	緑	サヤインゲン	3.0
赤	こいロしょうゆ	3.0	みりん		0.5	スープベースチキン		10.0	緑	えのきたけ	10.0	赤	こいロしょうゆ	3.0
赤	赤みそ	7.0	赤	刻みのり(個包装)	1袋	こいロしょうゆ		1.0	赤	カットわかめ	1.0	黄	三温糖	1.2
赤	トウバンジャン	0.1	干しいたけの戻し汁		10~15	水		80.0	緑	たまねぎ	11.0	酒		0.6
赤	みりん	0.5	赤	豆腐	20.0	赤	ツナ	10.0	緑	葉ネギ	4.0	みりん		0.6
赤	酒	0.5	緑	なめこ水煮	10.0	緑	キャベツ	22.0	うすろしょうゆ		3.0	黄	油	0.5
黄	片栗粉	1.0	緑	玉ねぎ	22.0	緑	きゅうり	6.0	みりん		0.5	水		18.0
黄	水	10.0	赤	カットわかめ	0.5	緑	赤ピーマン	6.0	塩		0.2	緑	キャベツ	15.0
赤	ロースハム	8.0	緑	葉ネギ	4.0	緑	黄ピーマン	6.0	削り節		1.0	赤	厚揚げ	25.0
黄	普通春雨	3.0	赤	赤みそ	8.0	黄	オリーブオイル	1.0	こんぶ		1.0	緑	たまねぎ	22.0
緑	にんじん	6.0	赤	削り節	2.0	緑	レモン果汁	1.8	水		100.0	緑	にんじん	11.0
緑	キャベツ	33.0	水		100.0	黄	上白糖	0.2				緑	葉ネギ	4.0
黄	上白糖	0.5	緑	キャベツ	22.0	塩		0.4				赤	信州みそ	8.0
黄	こいロしょうゆ	1.5	緑	こまつな(精華町産)	22.0	こしょう		0.01				削り節		2.0
黄	酢	1.0	緑	にんじん	6.0	うすろしょうゆ		1.8				水		100.0
黄	ごま油	0.1	黄	すりゴマ	1.0									
			黄	こいロしょうゆ	2.0									
			黄	上白糖	1.0									
			黄	かしわもち	1個									
〇月〇日(△)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	5月 11日(木)		565kcal 23.1g	5月 12日(金)		671kcal 28.2g	5月 15日(月)		591kcal 22.9g	5月 16日(火)		665kcal 33.5g
こんだて			ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい きりぼしだいこんのちゅうかサラダ			ぎゅうにゅう ひじきそぼろどん だいずのかりぽりあげ じゃがいものみそじる			ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとじゃがいものにも キャベツのレモンあえ			ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに もやしのとさあえ さつきじる		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	80.0
赤	ぶた肉	30.0	赤	ひじき	1.5	赤	ぶた肉	25.0	赤	ぶた肉	25.0	赤	さば(60g)	1切
緑	しょうが	0.5	赤	ぶたミンチ	20.0	赤	つきこんにやく	20.0	緑	しょうが	2.0	緑	しょうが	2.0
緑	にんにく	0.1	赤	とりにんち	15.0	赤	厚揚げ	30.0	赤	信州みそ	5.0	赤	信州みそ	5.0
黄	油	0.2	緑	にんじん	6.0	黄	ジャガイモ	55.0	赤	こいロしょうゆ	1.0	赤	こいロしょうゆ	1.0
赤	いか	15.0	緑	たまねぎ	27.0	緑	にんじん	28.0	緑	酒	3.0	黄	三温糖	2.0
緑	にんじん	16.0	黄	しょうが	0.6	緑	たまねぎ	33.0	黄	三温糖	2.0	みりん		2.0
緑	たまねぎ	33.0	黄	三温糖	1.5	緑	サヤインゲン	5.0	緑	みりん	2.0	緑	太モヤシ	40.0
緑	キャベツ	55.0	こいロしょうゆ		2.5	緑	こいロしょうゆ	5.2	赤	太モヤシ	40.0	緑	にんじん	6.0
緑	太モヤシ	30.0	うすろしょうゆ		1.5	赤	うすろしょうゆ	1.8	赤	にんじん	6.0	緑	ふき(ゆで)	10.0
緑	チンゲンサイ	11.0	酒		1.0	黄	みりん	1.1	赤	こいロしょうゆ	1.0	緑	にんじん	6.0
緑	たけのこ(水煮)	5.0	みりん		1.0	黄	三温糖	2.1	赤	花かつお	1.0	緑	葉ネギ	4.0
緑	生しいたけ	4.0	黄	米油	0.5	削り節		0.5	黄	上白糖	0.6	緑	うすろしょうゆ	3.0
塩		0.5	赤	大豆	12.0	水		40.0	赤	とり肉	20.0	赤	豆腐	25.0
こしょう		0.01	黄	片栗粉	4.5	緑	キャベツ	38.0	赤	豆腐	25.0	緑	ごぼう	11.0
こいロしょうゆ		2.0	赤	かえりじゃこ	2.0	緑	にんじん	6.0	赤	ごぼう	11.0	緑	ふき(ゆで)	10.0
うすろしょうゆ		2.0	黄	油	2.0	赤	しらす干し	3.0	赤	花かつお	1.0	緑	にんじん	6.0
黄	片栗粉	2.0	黄	上白糖	1.0	緑	レモン果汁	0.5	黄	上白糖	0.6	緑	葉ネギ	4.0
酒		0.5	こいロしょうゆ		1.5	水		40.0	赤	とり肉	20.0	緑	うすろしょうゆ	3.0
緑	にんじん	6.0	黄	いりゴマ	1.0	緑	キャベツ	38.0	赤	とり肉	20.0	赤	豆腐	25.0
緑	切り干し大根	5.0	黄	ジャガイモ	27.0	緑	にんじん	6.0	赤	豆腐	25.0	緑	ごぼう	11.0
黄	いりゴマ	1.0	緑	にんじん	11.0	赤	しらす干し	3.0	赤	豆腐	25.0	緑	ふき(ゆで)	10.0
黄	上白糖	1.0	緑	たまねぎ	33.0	赤	レモン果汁	0.5	赤	豆腐	25.0	緑	にんじん	6.0
酢		2.0	赤	ちくわ	5.0	緑	こいロしょうゆ	2.0	赤	豆腐	25.0	緑	葉ネギ	4.0
うすろしょうゆ		1.0	緑	葉ネギ	4.0	上白糖		0.5	赤	豆腐	25.0	緑	うすろしょうゆ	3.0
黄	ごま油	0.2	赤	信州みそ	8.0	酒		0.5	赤	豆腐	25.0	赤	豆腐	25.0
			煮干し		1.0	塩		0.2	赤	豆腐	25.0	赤	豆腐	25.0
			削り節		1.0	削り節		2.0	赤	豆腐	25.0	赤	豆腐	25.0
			水		100.0	水		100.0	赤	豆腐	25.0	赤	豆腐	25.0

えんどうめは、各校の児童がむいて、給食室でおいしいえんどうごはんに仕上げます。

献立に使用している食品を記載しています。

中学年(3・4年生)の量です。

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」
緑「体の調子を ととのえるもの」
黄「はたらく力 になるもの」

5月 17日(水)		637kcal	5月 18日(木)		660kcal	5月 19日(金)		538kcal	5月 22日(月)		567kcal	5月 23日(火)		654kcal	5月 24日(水)		672kcal
		28.6g			20.6g			28.2g			24.4g			35.0g			27.8g
ぎゅうにゅう しょくパン ささみフライ そえキャベツ ミネストローネ			ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらビーフカレー ひじきのサラダ みかんゼリー			ぎゅうにゅう ごはん とりにくのおこうじやき こまつなのおひたし しめじとふのみそしる			ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ タイピーエン さっぱりあえ			ぎゅうにゅう ごはん てづくりふりかけ かつおのいそべあげ じゃがいもとあぶらあげのみそしる			ぎゅうにゅう ミルクパン ハンバーグ(オニオンソース) はるやさいのコンスープ		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	食パン	1枚	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	80.0	黄	米(精華町産)	60.0	黄	米(精華町産)	80.0	黄	ミルクパン	1個
赤	ささみ(40g)	1本	黄	大麦	5.0	赤	とりにく(60g)	1切	黄	もち米	15.0	赤	花かつお	1.5	赤	ハンバーグ(60g)	1個
	塩	0.3	赤	牛肉	30.0	赤	塩こうじ	5.0	赤	とりにく	15.0	赤	しらす干し	2.0	緑	たまねぎ	28.0
	こしょう	0.01		塩	0.1		塩	0.2	黄	ごま油	1.0	黄	いりゴマ	1.0	緑	えのきたけ	10.0
黄	小麦粉	8.0	緑	こしょう	0.01	緑	こまつな(精華町産)	22.0	黄	三温糖	0.5	黄	上白糖	0.5	緑	にんにく	0.2
	水	10.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	太モヤシ	35.0	黄	こいロしょうゆ	1.5	黄	こいロしょうゆ	0.5	黄	米油	0.2
黄	パン粉	10.0	緑	にんじん	25.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	緑	にんじん	9.0	黄	みりん	0.5	黄	酒	2.0
黄	油	10.0	黄	ジャガイモ	44.0	黄	上白糖	0.5	緑	たまねぎ	9.0	赤	酒	0.2	黄	こいロしょうゆ	2.0
	トンカツソース	8.0	緑	にんにく	0.5	黄	おつゆふ	2.0	緑	干しいたけ	0.2	赤	かつお	60.0	黄	上白糖	1.0
緑	キャベツ	33.0	緑	しょうが	0.5	緑	しめじ	11.0	緑	たけのこ(水煮)	3.0	緑	しょうが	0.5	黄	みりん	2.0
	塩	0.3	黄	オリーブオイル	1.0	緑	たまねぎ(精華町産)	33.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	酒	酒	1.0	黄	片栗粉	0.2
赤	ぶた肉	10.0	黄	米粉	5.0	緑	にんじん	11.0	酒	うすロしょうゆ	2.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.0	黄	水	5.0
黄	ジャガイモ	22.0	黄	カレー粉	0.8	緑	葉ネギ	4.0	酒	酒	1.0	黄	片栗粉	6.0	赤	ワインナー	15.0
緑	にんじん	11.0	黄	ケチャップ	5.0	赤	信州みそ	8.0	塩	塩	0.2	黄	米油	6.0	緑	とうもろこし	8.0
緑	たまねぎ	35.0	緑	塩	0.3	赤	削り節	2.0	赤	ぶた肉	25.0	黄	上白糖	2.0	緑	キャベツ	16.0
赤	ベーコン	2.5	緑	りんご	2.0	水	水	100.0	赤	かまぼこ	10.0	黄	こいロしょうゆ	1.7	緑	にんじん	11.0
赤	ショルダーベーコン	2.5	黄	ターメリック	0.02				赤	にんじん	11.0	黄	しょうが	0.1	緑	たまねぎ	22.0
緑	パセリ	0.5	緑	ココナッツミルク	3.0				緑	キャベツ	28.0	黄	みりん	1.0	緑	アスパラガス	8.0
	塩	0.5	緑	ウスターソース	2.0				緑	葉ネギ	4.0	黄	水	5.0	緑	クリームコーン	20.0
	こしょう	0.01	黄	トンカツソース	3.0				黄	普通春雨	4.0	赤	青のり	0.1	緑	スープベースチキン	5.0
	うすロしょうゆ	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0				酒	うすロしょうゆ	1.0	黄	ジャガイモ	33.0	塩	塩	0.3
	ケチャップ	5.0	黄	上白糖	0.5				酒	うすロしょうゆ	1.0	赤	油揚げ	8.0	こしょう	こしょう	0.01
緑	トマト水煮缶	10.0	黄	スープベースチキン	10.0				塩	塩	0.1	緑	にんじん	8.0	うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	2.0
	スープベースチキン	5.0	赤	赤ワイン	1.0				こしょう	こしょう	0.01	緑	たまねぎ(精華町産)	22.0	水	水	80.0
	水	80.0	緑	チャツネ	2.0				ぱいとんたん	ぱいとんたん	2.5	赤	信州みそ	8.0			
			赤	水	40.0				スープベースチキン	スープベースチキン	2.0	赤	削り節	2.0			
			赤	ひじき	2.0				水	水	100.0	赤	水	100.0			
			緑	きゅうり	8.0				緑	太モヤシ	25.0	黄	水	100.0			
			緑	キャベツ	11.0				緑	こまつな	18.0						
			緑	にんじん	8.0				赤	焼きぶた	7.0						
			緑	とうもろこし	5.0				黄	うすロしょうゆ	2.0						
			黄	酢	2.0				黄	酢	1.0						
			黄	上白糖	2.0				黄	上白糖	1.0						
			黄	うすロしょうゆ	1.5												
			黄	オリーブオイル	0.3												
			黄	塩	0.5												
			黄	みかんゼリー	1個												

食育の日
~おはなし給食~
「給食番長」より
「ビーフカレー・ひじきのサラダ」



たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの
からだをつくるもとになる



緑(みどり)のたべもの
からだのちようしをととのえる



黄(き)のたべもの
はたらくちからのもとになる



☆食品名の横に、どの色のグルーフの食べ物か書いています。

