



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	赤	塩	0.8
赤	豆腐	90.0	塩	塩	0.7	黄	上白糖	4.0	みりん	みりん	1.5	酒	酒	1.0
緑	にんじん	16.0	赤	しらす干し	3.0	塩	塩	0.03	酒	酒	2.0	こんぶ	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	塩	0.5	うすろしょうゆ	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	うすろしょうゆ	1.0	こしょう	こしょう	0.01	赤	鶏肉	15.0	緑	サヤインゲン	3.0
赤	こいロしょうゆ	3.0	みりん	みりん	0.5	スープベースチキン	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	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	干しいたけの戻し汁	10~15	水	水	80.0	緑	たまねぎ	11.0	酒	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	黄	みりん	0.6
酒	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	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	みりん	0.5	水	水	18.0
水	水	10.0	赤	カットわかめ	0.5	緑	赤ピーマン	6.0	塩	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	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	こんぶ	1.0	緑	たまねぎ	22.0
緑	にんじん	6.0	削り節	削り節	2.0	緑	レモン果汁	1.8	水	水	100.0	緑	にんじん	11.0
緑	キャベツ	33.0	水	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	塩	0.4				赤	信州みそ	8.0
赤	こいロしょうゆ	1.5	緑	こまつな(精華町産)	22.0	こしょう	こしょう	0.01				削り節	削り節	2.0
黄	酢	1.0	緑	にんじん	6.0	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	1.8				水	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	つきこんにやく	20.0	緑	しょうが	2.0
緑	にんにく	0.1	赤	とりミンチ	15.0	赤	厚揚げ	30.0	赤	厚揚げ	30.0	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	黄	ジャガイモ	55.0	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	にんじん	28.0	酒	酒	3.0
緑	にんじん	16.0	黄	しょうが	0.6	緑	たまねぎ	33.0	黄	たまねぎ	33.0	黄	三温糖	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	サヤインゲン	5.0	みりん	みりん	2.0
緑	キャベツ	55.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	2.5	緑	こいロしょうゆ	5.2	赤	こいロしょうゆ	5.2	緑	太モヤシ	40.0
緑	太モヤシ	30.0	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	1.5	黄	うすろしょうゆ	1.8	緑	うすろしょうゆ	1.8	緑	にんじん	6.0
緑	チンゲンサイ	11.0	酒	酒	1.0	黄	みりん	1.1	赤	みりん	1.1	赤	こいロしょうゆ	1.0
緑	たけのこ(水煮)	5.0	みりん	みりん	1.0	黄	三温糖	2.1	赤	三温糖	2.1	赤	花かつお	1.0
緑	生しいたけ	4.0	黄	米油	0.5	削り節	削り節	0.5	黄	削り節	0.5	黄	上白糖	0.6
塩	塩	0.5	赤	大豆	12.0	水	水	40.0	赤	水	40.0	赤	鶏肉	20.0
こしょう	こしょう	0.01	黄	片栗粉	4.5	緑	キャベツ	38.0	赤	キャベツ	38.0	赤	豆腐	25.0
こいロしょうゆ	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	緑	にんじん	6.0	緑	ごぼう	11.0
うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	2.0	黄	油	2.0	赤	しらす干し	3.0	赤	しらす干し	3.0	緑	ふき(ゆで)	10.0
黄	片栗粉	2.0	黄	上白糖	1.0	緑	レモン果汁	0.5	緑	レモン果汁	0.5	緑	にんじん	6.0
酒	酒	0.5	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.5	赤	こいロしょうゆ	2.0	赤	こいロしょうゆ	2.0	緑	葉ネギ	4.0
緑	にんじん	6.0	黄	いりゴマ	1.0	上白糖	上白糖	0.5	緑	上白糖	0.5	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	3.0
緑	切り干し大根	5.0	黄	ジャガイモ	27.0	酒	酒	0.5	酒	酒	0.5	酒	酒	0.5
黄	いりゴマ	1.0	緑	にんじん	11.0	塩	塩	0.2	塩	塩	0.2	塩	塩	0.2
黄	上白糖	1.0	緑	たまねぎ	33.0	削り節	削り節	2.0	削り節	削り節	2.0	水	水	100.0
酢	酢	2.0	赤	ちくわ	5.0	水	水	100.0						
うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	1.0	緑	葉ネギ	4.0									
黄	ごま油	0.2	赤	信州みそ	8.0									
			煮干し	煮干し	1.0									
			削り節	削り節	1.0									
			水	水	100.0									

えんどうめは、各校の児童がむいて、給食室でおいしい豆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」