

令和2年度

5月の予定献立表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会 (小学校) B

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞			
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物			脂質
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・ 砂糖	油類・ 種実類				
7	木	横割丸パン	チキンカツサンド ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	横割丸パン 小麦粉 パン粉 ワンタン	油	628 302	
8	金	ごはん	八宝菜 きゅうりともやしの酢の物 柏餅	豚肉 いか(ペルー) うすら卵	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし	米 でんぷん 砂糖 柏餅	油	674 296	
11	月	麦ごはん	うま煮 いりこ大豆 甘夏柑	鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 甘夏柑	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	640 511	
12	火	食パン	ミックスサンド ミネストローネ	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	607 305	
13	水	ごはん	チキンカレー わかめサラダ	鶏肉	牛乳 わかめ(徳島) しらすずし	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油 ごま油	585 281	
14	木	小型 リッチパン	山菜うどん げんきサラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かつお節(鹿児島)	牛乳 刻み昆布(北海道) ヨーグルト	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 山菜ミックス きゅうり コーン	小型リッチパン うどん 砂糖	油	600 407	
15	金	ごはん	かつおの揚げ煮 枝豆の塩ゆで 豆腐汁	かつお(鹿児島) 枝豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	油 白ごま	674 318	
18	月	麦ごはん	マーボー豆腐 ひじきのナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	618 453	
19	火	味付パン	チキンピーンズ ごぼうサラダ	大豆 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン	味付パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	油	682 319	
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)											
20	水	ごはん	竹輪のいそげ揚げ ゆでキャベツ 豆腐のみそ汁	竹輪 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 青のり(愛知) わかめ(徳島)	にんじん ねぎ	キャベツ しめじ 玉ねぎ	米 小麦粉	油	633 361	
21	木	小型 リッチパン	菜漬スパゲッティ 和風サラダ	豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん 広島菜漬	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	609 308	
22	金	ごはん	親子煮 もやしのごま酢あえ	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	620 326	
25	月	ごはん	さばのしょうが煮 ゆでキャベツ 五目煮	さば 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布(北海道)	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 こんにゃく 砂糖	油	678 346	
26	火	味付パン	コーンシチュー アスパラサラダ	豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	味付パン 上新粉 じゃがいも 砂糖	油	627 332	
27	水	ごはん	キャベツと肉のみそ炒め おふわ	豚肉 豆腐 赤みそ 油揚げ 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん 上新粉	油	629 341	
28	木	味付パン	いかの竜田揚げ ゆで野菜 わかめスープ	いか(ペルー) 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ コーン しょうが	味付パン でんぷん	油	632 324	
29	金	ごはん	ピビンバ 春雨スープ	牛肉 鶏肉 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	山菜ミックス 大根 にんにく 干ししいたけ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	603 311	

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★赤字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 633kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 18.8mg	カルシウム 348mg	マグネシウム 96mg	鉄 2.3mg	レチノール当量 208μg	ビタミンB1 0.32mg	ビタミンB2 0.43mg	ビタミンC 15mg	食物せんい 4.2g	食塩相当量 2.1g
----------	------------------	----------------	--------------	----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

つくってみませんか? ～ アスパラサラダ ～

【材料(4人分)】

キャベツ	160g	さとう	小さじ2分の1
アスパラガス	30g	キャノーラ油	小さじ2分の1
にんじん	30g	酢	小さじ2
ツナフレーク	30g	薄口しょうゆ	小さじ1
		塩	少々
		こしょう	少々



作り方

- ①キャベツとにんじんは千切り、アスパラガスは1cm幅ななめ切りにする。
- ②①をゆでて、冷ましておく。
- ③調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ④②とツナフレークをドレッシングで和える。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。