



# 5月予定献立表



令和4年度

九十九里町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き(3つの食品群)			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
					カや体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
2	月	ビビンバ(ごはん) こどもの日献立		ぶたにくシュウマイ ビビンバのぐ ピリからわかめスープ	こめ、こむぎこ、あぶら、ごま、さとう	牛乳、ぶたにく、わかめ	たまねぎ、だいこん、ながねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、にんじん、ほうれんそう、だいずもやし	620 804	24.6 30.3	22.6 27.7	2.3 2.8
6	金	ちらしずし		とりこくとだいずのあげに いそかあえ かぶのみそしる かしわもち	こめ、さとう、でんぷん、あぶら、ごま、もち	牛乳、たまご、だいず、とりにく、あつあげ、みそ、のり、かつおぶし、あんこ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、かんぴょう、れんこん、にんにく、しょうが、かぶ、ながねぎ、ほうれんそう、もやし、こまつな	710 855	29.5 34.6	21.4 24.3	2.7 3.2
9	月	ごはん		チキングラタン ポークチャップ ABCスープ	こめ、マカロニ、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、チーズ、とりにく、ベーコン、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、こまつな、マッシュルーム、にんじん、キャベツ、コーン	705 879	29.1 34.8	24.6 28.4	2.2 2.6
10	火	ごはん		カツオクロッケ やきにくサラダ だいこんのみぞれしる	こめ、じゃがいも、パンこ、あぶら、ごま、さとう	牛乳、カツオ、とりにく、なると、ぶたにく、たまご	だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ、にんにく、しょうが、しらたき、きゅうり、もやし、こんにやく	636 792	23.2 27.5	22.4 25.6	2.1 2.5
11	水	スパゲティ		ミートソース ブロッコリーとポテのハニーサラダ アップルパイ	スパゲティ、パイ、ルウ、バター、あぶら、さとう、こむぎこ、じゃがいも、はちみつ	牛乳、ぶたにく、だいず、いんげんまめ、チーズ、ツナ	りんご、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しめじ、セロリ、にんにく、しょうが、トマト、きゅうり、パセリ、ブロッコリー、キャベツ	672 810	25.6 30.8	23.5 26.0	2.7 3.3
12	木	さんさいおこわ		アジソーベフライ ピーナッツあえ まっちゃプリン たけのこのみそしる	こめ、もちこめ、ピーナッツ、さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、アジ、あおりのり、わかめ、あぶらあげ、みそ、とうふ	にんじん、たけのこ、わらび、ほししいたけ、ながねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ミズ、えのき、ウド、なめこ	646 788	25.5 30.5	22.4 25.7	2.8 3.3
13	金	むぎごはん		こまつなとひじきのサラダ シーフードカレー オレンジ	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、ルウ、ごま、はるさめ、さとう	牛乳、とりにく、イカ、エビ、ホタテ、チーズ、いんげんまめ、ひじき、ツナ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、きゅうり、コーン、こまつな、オレンジ、トマト	644 795	24.5 29.0	17.1 19.2	2.3 2.7
16	月	ごはん		サバのみそだれやき もやしのナムル にくじゃが いちごとみかんの2しよゼリー	こめ、さとう、でんぷん、じゃがいも、あぶら、ごま、ゼリー	牛乳、サバ、みそ、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、ほうれんそう、コーン、もやし、にんにく	655 811	20.6 24.6	17.3 19.7	2.2 2.6
17	火	ピザトースト		パスタサラダ コーンスープ プリン	パン、マーガリン、バター、あぶら、さとう、スパゲティ	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン、いんげんまめ、なまクリーム、ツナ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん	670 833	23.3 28.6	26.0 30.2	2.8 3.6
18	水	むぎごはん		イカのこうみあげ ごまあえ マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、さとう、でんぷん、あぶら、ごま	牛乳、イカ、ぶたにく、みそ、とうふ	しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、いら、ほうれんそう、キャベツ	650 809	29.2 35.0	20.3 23.1	2.3 2.8
19	木	まめわかめ ごはん		とりこくのしおこうじゃき きゅうりのあさづけ とんじる アーモンドこざかな	こめ、さとう、ごま、アーモンド、じゃがいも	牛乳、わかめ、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、こんぶ、カタクチイワシ	グリーンピース、こんにやく、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	655 799	28.5 33.3	24.2 27.1	2.7 3.1
20	金	ごはん		ハンバーグデミグラスソース アスパラとブロッコリーのパスタ ラビオリスープ	こめ、バター、さとう、ラビオリ、スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、とりにく、ぶたにく、みそ、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、セロリ、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、パセリ、アスパラガス、マッシュルーム	692 860	25.8 30.7	20.2 22.9	2.5 2.9
23	月	ごはん		おさかなくんかまぼこ ブロッコリーのツナあえ あつあげのみそいため	こめ、さとう、あぶら、でんぷん	牛乳、かまぼこ、みそ、ぶたにく、あつあげ、ツナ	コーン、えだまめ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、キャベツ、さやいんげん、ブロッコリー	634 778	25.9 30.0	20.4 22.8	2.2 2.5
24	火	チャーハン		ジャンボぎょうざ じゃこサラダ フルーツしらたま	こめ、おおむぎ、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう、ゼリー、しらたま	牛乳、ぶたにく、たまご、かまぼこ、わかめ、ちりめんじゃこ	ながねぎ、ほししいたけ、キャベツ、いら、きゅうり、コーン、にんじん、みかん、もも、パイ	641 789	19.5 23.0	16.6 18.7	2.2 2.6
25	水	うどん		ごまみそあえ いもとまめのかりんとう きつねうどんつゆ	うどん、さつまいも、ごま、あぶら、でんぷん、さとう	牛乳、だいず、なると、あぶらあげ、とりにく、ツナ、みそ	にんじん、ほししいたけ、まいしたけ、ながねぎ、きゅうり、ほうれんそう	694 863	25.9 31.5	22.0 25.2	2.2 2.6
26	木	むぎごはん		ガーリックポテト しんたまドレッシングサラダ ハヤシシチュー	こめ、おおむぎ、さとう、じゃがいも、あぶら、ルウ	牛乳、ぶたにく、いんげんまめ、チーズ	パセリ、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、コーン	618 785	16.7 20.3	17.7 21.4	2.0 2.4
27	金	ごはん		カレーのにつけ ブルーンヨーグルト きりほしだいこんのツナあえ じゃがバターみそしる	こめ、さとう、バター、ごま、じゃがいも	牛乳、カレー、ぶたにく、とうふ、みそ、ツナ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ながねぎ、コーン、きりほしだいこん、ほうれんそう	656 807	31.0 36.9	15.6 17.2	2.5 3.0
30	月	ごはん		あまからヤンニョムチキン なっとうあえ なめこじる	こめ、でんぷん、こめこ、さとう、ごま	牛乳、とりにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、なっとう、かつおぶし、わかめ	しょうが、なめこ、だいこん、ながねぎ、こまつな、はくさい、ほうれんそう	689 -	28.1 -	24.7 -	2.3 -
31	火	コッペパン (りんごジャム)		ハムチーズオムレツ シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ	パン、ジャム、マカロニ、じゃがいも、さとう、あぶら、クルトン	牛乳、ハム、たまご、チーズ、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ、にんにく、パセリ、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン	593 771	23.5 30.3	21.6 26.9	2.6 3.5

\*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」学校給食摂取基準に準ずる。

**はやめ 早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

**はやめ 早起き**

朝の光を感じる目を覚ませる脳内物質セロトニンが分泌され、活動しやすい体になります。

**あさ朝ごはん**

朝ごはんを食べることで、脳や体に栄養が補給され、午前中元気に活動することができます。

九十九里町のホームページでは、献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。5月分の給食費の支払日は、5月31日(火)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査の実施について  
キャベツ(愛知県産)検出せず 水菜(茨城県産)検出せず(4月13日検査実施)